



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA





Kasvatuspsykologian koulutus		Tekijä Riecki, Lotta	
Työn nimi SELVIYTYMINEN ÄKILLISESTÄ PSYKKISESTI TRAUMAATTISESTA TAPAHTUMASTA: ESIMERKKINÄ LÄHEISEN TEKEMÄ ITSEMURHA			
Pääaine Kasvatuspsykologia	Työn laji Pro gradu -tutkielma	Aika Kesäkuu 2014	Sivumäärä 78 + I
Tiivistelmä			
<p>Ihmiset kokevat elämässään monenlaisia tapahtumia. Jotkut elämäntapahtumat ovat traagisia ja ne tulevat kohdalle yllättäen järkyttäen ihmisen psyykkistä tasapainoa ja koko siihen asti elettyä elämää sekä käsitystä ympäröivästä maailmasta. Tällaisia tapahtumia voidaan kutsua äkillisiksi psyykkisesti traumaattisiksi tapahtumiksi. Niitä voivat olla esimerkiksi ennakoimattomat väkivaltateot, onnettomuudet ja läheisen menetys odottamattomalla tavalla. Tämän pro gradu – tutkielman tarkoituksena on kuvata yhtä äkillistä psyykkisesti traumaattista tapahtumaa ja selviytymistä siitä käyttämällä tapausesimerkkinä läheisen tekemää itsemurhaa.</p> <p>Toteuttamani tutkimuksen tavoite on selvittää äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman tunnuspiirteet käyttämäni tapausesimerkin haastateltavan kohdalla, tunnistaa haastateltavani trauman käsittelyn vaiheita ja tarkastella hänen käyttämiään selviytymiskeinoja sekä löytää vastauksia, mitä selviytyminen hänelle merkitsee. Olen käyttänyt aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Tutkimukseni on hermeneuttinen ja tutkimusmetodinä olen käyttänyt psykologista tulkintaa Timo Latomaata mukaillen. Hermeneuttinen tutkimus pyrkii tutkittavan ilmiön psykologiseen ymmärtämiseen psykologisen tulkinnan avulla. Se perustuu tutkijan ja tutkittavan jaettuun yhteiseen tulkintahorisonttiin eli dialogiin, jossa molemmat osapuolet kokevat tulevansa ymmärretyiksi. Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijalla saa olla omat ennakkokäsityksensä, jotka tutkittava värittää uudelleen tutkimusprosessin aikana. Työni lukutapa on traumateoria, joka tarkoittaa sitä, että työni alussa olen esitellyt kirjallisuuden avulla traumateorioita, joiden sisällöt vastaavat kolmea tutkimuskysymystäni ja jotka ovat tunnistettavissa psykologiseen tulkintaan perustuvissa analyysivaiheissa sekä lopullisissa tutkimustuloksissa.</p> <p>Tutkimukseni aineiston analyysissä on neljä vaihetta, jotka olen perustellut hermeneuttisen tutkimuksen oppien perusteella. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa olen valinnut haastateltavani puheesta mielestäni merkitykselliset asiat jatkoanalyysiin, toisessa vaiheessa olen kirjoittanut esille esiyymmärrykseni eli ennakkotietoni ja – käsitykseni tutkimusaiheesta. Kolmas vaihe on psykologisen tulkinnan ensimmäinen vaihe, jossa jatkan esiyymmärrykseni auki kirjoittamista haastateltavani puheen perusteella pyrkien ymmärtämään hänen sanomaansa. Analyysin neljännessä vaiheessa, joka on samalla tulkinnan toinen vaihe, muodostan lopullisen psykologisen tulkinnan tutkimuskohteestani esiyymmärrykseni pohjalta.</p> <p>Tutkimuksessani tulee ilmi, että äkillinen psyykkisesti traumaattinen tapahtuma eli tässä tapauksessa läheisen tekemä itsemurha muokkaa ihmisen elämää todella voimakkaalla tavalla. Se tulee kohdalle varoittamatta ja vie pois turvallisuuden tunteen sekä luottamuksen elämän hyvyteen. Elämänarvot ja – asenteet muuttuvat usein, samoin kuin ihmisen kokemus itsestään ja ominaisuuksistaan traumaattisen tapahtuman myötä. Toipumisprosessi esimerkiksi itsemurhamenetyksen jälkeen voi viedä jopa vuosia. Henkilö käy läpi trauman käsittelyn aikana eri vaiheita shokkivaiheesta uudelleen orientoitumisen vaiheeseen. Tunnereaktiot ovat voimakkaita ja henkilö etsii syytä tapahtuneelle. Arjesta selviytyminen vie voimavaroja ja elämän jatkuminen voi tuntua kaukaiselta. Ajan kuluessa ja trauman käsittelyn edetessä ihminen hyväksyy tapahtuman ja sen, että se ei ollut hänen syytään. Itsemurhamenetyksestä toipuva huomaa, että hänen elämänsä menee hiljalleen eteenpäin, joskus isommin harppauksien ja joskus taas pienin. Suunta on kuitenkin oikea ja hän alkaa löytää elämän mielekkyyden uudelleen. Haastateltavani selviytymisessä tärkeässä osassa ovat olleet vertaisilta saatu tuki kuntoutusten ja ryhmätapaamisten muodossa, terapiakäynnit, lämpimät kohtaamiset eri ihmisten kanssa ja omien tunteiden sekä ajatusten kirjoittaminen paperille. Selviytyminen merkitsee haastateltavalleni ja varmasti monille muille äkillisen psyykkisesti traumaattisen kokemuksen läpikäyneille sitä, että tapahtuneesta tulee levollinen osa omaa elämää. Tapahtuneen on hyväksynyt ja on antanut itselle luvan jatkaa elämää ja tehdä siitä vielä onnellista ja hyvää.</p>			
Asiasanat hermeneutiikka, psykologinen tulkinta, traumapsykologia, psyykkinen trauma, itsemurha, selviytyminen			

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. PSYKKINEN TRAUMA JA ITSEMURHA	6
2.1. Trauma Sigmund Freudin mukaan	6
2.2. Psykkinen trauma ja traumatisoituminen	8
2.3. Itsemurha käsitteenä ja ilmiönä	11
2.4. Trauma- ja kriisipsykologia meillä ja muualla	13
3. ÄKILLISEN PSYKKISESTI TRAUMAATTISEN TAPAHTUMAN TUNNUSPIIRTEET	16
4. TRAUMAN KÄSITTELYN VAIHEET	19
5. SELVIYTYMINEN	24
5.1. Mitä selviytyminen on?	24
5.2. Esimerkkejä selviytymiskeinoista	27
5.2.1. Puhuminen tunteista ja sureminen	28
5.2.2. Vertaistuki	29
5.2.3. Terapia	30
5.2.4. Kirjoittaminen	32
6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	35
6.1. Hermeneutiikka tutkimuksen lähtökohtana	35
6.2. Tutkimuskysymykset	39
6.3. Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	40
6.4. Psykologinen tulkinta tutkimuksen metodina	43
7. TUTKIMUSTULOKSET	47
7.1. Tulkinnan ensimmäinen vaihe	47
7.1.1. <i>"Mähän menin maanantaina jo töihin, kun sunnuntaina hänet löydettiin."</i>	48
7.1.2. <i>"Terapiassa sai puhua ja siellä ei tarvinnu kysyä, mitä sulle kuuluu."</i>	54
7.1.3. <i>"Kyllä tosiaankin jännitti, ketä siellä vertaisryhmässä on, mutta ihan tavallisiahan ihmisiä täällä on."</i>	56

7.1.4. <i>"Mä kirjoitin itsestäni tekstin Miksi? Miksi?"</i>	61
7.1.5. <i>"Elämä menee niinku eteenpäin."</i>	62
7.2. Tulkinnan toinen vaihe	65
8. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS, ETIIKKA JA POHDINTA	74
8.1. Yhteenvetoa tutkimustuloksista	74
8.2. Tutkimusprosessin arviointi	75
LÄHTEET	79
LIITTEET	83

1. JOHDANTO

Kiinnostukseni äkillisiin psyykkisesti traumaattisiin tapahtumiin ja niistä selviytymiseen on herännyt viime vuosien aikana, mitä enemmän olen kuunnellut erilaisten ihmisten tarinoita ja mitä useimmin olen sattunut sohvalle klo. 22.00 uutisten ääreen. Tavallisen, tavallista elämää viettävän ihmisen elämässä tapahtuu koko ajan traagisella tavalla yllättäviä asioita, joiden seurauksena oma elämä pitää yrittää aloittaa alusta. Joku on vammautunut vakavasti onnettomuuden seurauksena, toinen on joutunut raiskauksen uhriksi kotimatallaan tutussa naapurustossa. Kolmas on pakoillut koulusurmaajaa kuvaamataidonluokassa kaverinsa kanssa peläten, että heidät löydetään. Neljännen läheinen poistui tästä maailmasta oman käden kautta jättämättä jäähyväisiä tai selitystä teolleen. Työni käsittelee äkillistä psyykkistä traumaattista tapahtumaa ja siitä selviytymistä tämän neljännen esimerkin kohdalla, läheisen tekemän itsemurhan.

Äkillisen psyykkisen trauman mukanaan tuomilla muutoksilla on suuri merkitys ihmisten elämien muokkaajina. Ihminen kokee lyhyessä ajassa paljon ja hänen mielensä on ylikuormittunut. On vaikea ymmärtää, miksi ja miten näin pääsi käymään ja mikä tarkoitus kaikella tapahtuneella voi olla. Oman elämän rakentaminen traumaattisen tapahtuman jälkeen on raskasta. Miten jatkaa hengittämistä, kun tuntuu, ettei mitään ole enää jäljellä? Miten elämä voi jatkua ja onko se vielä mahdollista? Muun muassa näihin kysymyksiin pyrin saamaan tutkimuksessani vastauksia. Tutkimusaineistonani toimii teemahaastattelu henkilöltä, jonka läheinen on tehnyt itsemurhan.

Lähden työssäni aluksi liikkeelle esittelemällä traumapsykologian peruskäsitteitä aloittaen psyykkisestä traumasta ja mitä sillä on tarkoitettu muun muassa Freudin näkökulmasta ja myöhemmin muiden traumapsykologien toimesta. Sigmund Freud oli se, joka toi psyykkisen trauman käsitteen psykologiaan. Tässä ensimmäisessä luvussa myös käyn läpi trauma- ja kriisipsykologian syntyä Suomessa ja muualla maailmassa. Tuon mukaan myös itsemurhan käsitteenä ja ilmiönä, koska läheisen tekemä itsemurha toimii työni tapausesimerkkinä. Ensimmäisen luvun tarkoituksena on tehdä tutuksi työssäni käsiteltäviä teemoja ja käsitteitä sekä tuoda tapauksilleni konteksti trauma- ja krisipsykologiassa.

Tämän jälkeen lähdän tutkimaan äkillisesti traumaattisen tapahtuman tunnuspiirteitä, trauman käsittelyn vaiheita ja selviytymistä. Luvut 3, 4 ja 5 ovat erityisen tärkeitä työni sisällön ja ennen kaikkea tutkimustuloksia käsittelevän luvun kannalta, koska ne ovat psykologisen tulkintani traumateoreettisen lukutavan pohjana. Kuudennessa luvussa esittelen tutkimukseni tieteenteoreettisia lähtökohtia ja metodologiaa.

Tämän jälkeen esitän tutkimusongelmani ja määrittelemäni tutkimuskysymykset, mihin tutkimuksessani olen hakenut vastauksia. Tutkimuskysymyksistä päästään tarkastelemaan tutkimusaineistoa ja sitä, millä tavoin se on kerätty ja miten analyysi on tapahtunut. Tutkimukseni on hermeneuttinen ja analyysimenetelmänä olen käyttänyt psykologista tulkintaa, jolloin tehtäväni tutkijana on ollut tulkita haastattelevani kokemusta ja elämysmaailmaa esiymmärrykseni pohjalta. Tutkimukseni lukutapana on traumateoria. Tutkimukseni tarkoituksena on tuoda kuuluviin yhden ihmisen tarina hänen omasta kokemuksestaan ja osoittaa hänen esimerkkinsä avulla, että selviytyminen hirveästä koettelemuksesta on mahdollista, vaikkakaan se ei ole helppoa.

Tutkimustuloksia esittelevässä luvussa haastateltavani tarina pääsee kuuluviin. Tarkoitukseni on kuvata ja tulkita hänen kokemuksensa ja löytää hänen tuottamasta aineistostaan tutkimuskysymyksiini vastaukset. Olen jakanut tutkimustulokseni kahteen lukuun, jossa ensimmäisessä kirjoitan hermeneuttisen idean mukaisesti esiymmärrykseni auki ja toisessa luvussa suoritan tulkinnan toisen vaiheen esiymmärrykseni pohjalta. Työni päättyy johtopäätösten tekemiseen ja tutkimukseni luotettavuuden arviointiin sekä ajatuksiin tutkimuksen etiikasta.

Keskeisenä lähdeaineistona olen käyttänyt työssäni suomalaisesta trauma- ja kriisipsykologiasta tuttuja Salli Saarta, Soili Poijulaa ja Eija Palosaarta. Työhöni olen saanut hyvää materiaalia myös muutamasta toimitetusta teoksesta, joissa on käsitelty menetystä, surua ja selviytymistä. Olkoon näistä esimerkkinä Sari Forsströmin, Rauni Franskin ja Sirkka Tammin toimittama *Surunauhalla sidotut: läheisen itsemurha ja vertaistuki*. Olen tutustunut työni puitteissa myös Atle Dyregrovin, Johan Cullbergin, Judith Hermanin ja Peter Levinen teoksiin. Tutkimuksen tieteenteoreettisiin lähtökohtiin sain apua Timo Latomaan psykologista ymmärtämistä ja Pauli Siljanderin hermeneutiikkaa koskevista teoksista. Hirsjärvi ja Hurme tarjosivat kattavan tietopaketin teemahaastattelusta ja sen toteutuksesta. Traumapsykologiaan erikoistuneita teoksia ei ole ilmestynyt paljon suomeksi. Suurin osa on erilaisia raportteja kriisitilanteista ja viittauksia

traumaan muissa psykologian alan teoksissa. He, jotka traumasta ovat kirjoittaneet Suomessa kuten Salli Saari ja Soili Poijula, näyttävät omaavan hyvin samankaltaisia käsityksiä traumateorioiden luonteesta.

Käydessäni läpi traumakirjallisuutta en voinut olla kiinnittämättä huomiota tapaan, jossa monia käsitteitä kuten psyykkistä traumaa, psyykkistä kriisiä ja traumaattista kriisiä käytetään toistensa synonyymeinä. Psyykinen trauma saa aseman ihmisen mielessä psyykkisenä kriisinä eli se heijastuu ajatuksiin, tunteisiin, elämänhaluun ja koko olemiseen merkittävällä tavalla. Tein saman ratkaisun omassa työssäni kuin suurimmassa osassa lähdeaineistoakin eli puhun psyykkisestä traumasta, sen vaiheista ja hoitokeinoista. Samalla kuitenkin ymmärtäen ja muistaen, että sen aiheuttama tila on psyykinen kriisi.

Etsiessäni hakusanoilla jo tehtyjä tutkimuksia Internetistä ja Oulun yliopiston kirjaston tietokannoista tämän oman tutkimukseni aiheesta, löysin useita viittauksia lääketieteeseen ja sosiaali- ja hoitotieteeseen. Läheisen tekemästä itsemurhasta selviytyminen näyttää suositulta opinnäytetyön aiheelta viimeisen kymmenen vuoden aikana. Kasvatustieteellisestä tiedekunnasta aihetta käsitteleviä tutkimuksia ei kuitenkaan ole juuri ilmestynyt, mikä sinänsä tuntuu kummalliselta, koska koen psyykkisten traumojen, ihmisen mielen ja toimintatavan arvioinnin edustavan hyvin kasvatustieteiden opintojen sisältöjä. Tässä seuraavaksi muutama poimittu opinnäytetyöni teemoja sivuvaavaa tutkimusta, jotka koen esittelyn arvoiseksi tässä vaiheessa.

Itsemurhat Suomessa 1987 -projekti on ollut ensimmäinen kattavampi kartoitus itsemurhan tehneiden omaisten tilanteesta kotimaassamme. Sen päätavoitteena oli selvittää omaishaastattelujen avulla omaisten tuen tarvetta itsemurhan jälkeen. Projekti oli todella laaja, koska siinä haastateltiin 90 isää, 235 äitiä, 407 avo- tai aviopuolisoa, 133 aikuista lasta ja lisäksi 164 sisarusta. Projektin tulokset osoittivat, että haastatelluista noin kolme neljäsosaa koki saaneensa riittävästi tukea hädän hetkellä. Jäljelle jäänyt neljäsosa koki jääneensä ilman tukea tai se oli todella vähäistä. Puolet projektiin osallistuneista henkilöistä olivat sitä mieltä, että ammattiavun käyttö ei ollut tarpeellista itsemurhan jälkeen. Kolmasosa oli kaivannut ulkopuolista ammattiapua ja olivat saaneet sitä mielestään riittävästi. Projektin tiimoilta ilmeni, että itsemurhan tehneiden vanhemmat ja puoliso kokivat ammattiavun saannin tarpeellisemmaksi kuin itsemurhan tehneiden aikuiset lapset tai sisarukset. (Marttunen, Närhi, Huurre, Aro & Lönnqvist 1993, 90–91.)

Itsemurhat Suomessa 1987 -projekti oli nimensä mukaan enemmän projektiluontoinen kartoitus kuin syväluotaava kuvaus tai tarkastelu itsemurhan tehneiden henkilöiden omaisten läpikäymästä prosessista surun ja menetyksen tunteista kohti toipumista. Tuula Uusitalon hieno väitöstutkimus antoi vihdoin äänen näille läheisensä menettäneille omaisille. Uusitalon kasvatustieteiden väitöskirjatutkimus *Miten päästä yli mahdottoman?* Lapin yliopistosta käsitteli, millä tavoin läheisen tekemä itsemurha oli vaikuttanut jäljelle jääneiden omaisten elämään. Tutkimuksessaan Uusitalo etsi vastauksia, millaiset jäljet itsemurha ja siihen liittyneet tapahtumat olivat jättäneet läheisten elämään, millaisia muotoja suru saa itsemurhamenetyksen seurauksena sekä millaiset kokemukset tukevat omaisten toipumista ja selviytymistä. Tutkimuksessa haastateltiin 24 henkilöä, jotka olivat menettäneet vanhempansa, lapsensa, sisaruksensa tai elämänkumppaninsa. (Uusitalo 2006, 3.) Viittaan Uusitalon tutkimukseen useasti tässä opinnäytetyössäni, joten tässä johdantoluvussa en vielä lähde erittelemään yksityiskohtaisemmin sen sisältöä tai tutkimustuloksia.

Tässä opinnäytetyössäni tutkimukseni haastateltava oli myös eräs näistä 24:stä Uusitalon tutkimukseen osallistuneista henkilöistä. Tuula Uusitalon väitöskirjatutkimus on ollut yksi niistä ensimmäisistä suomalaisista teoksista, jossa on keskitytty jäljelle jääneiden läheisten kokemuksiin kaikesta tapahtuneesta ja selvitetty, miten he ovat toipuneet menetyksestään. Usein itsemurhiin liittyvät tutkimukset ovat käsitelleet lähinnä itsemurhiin johtaneita syitä tai sitten itsemurhien ennaltaehkäisyä. Uusitalon väitöstutkimus tarjosi minulle hyvää pohjaa opinnäytetyöhöni tuoden mielenkiintoista materiaalia ja etenkin inspiraatiota omien teemojeni käsittelyyn sekä vähän esimerkkiä, miten hän oli oman tutkimuksensa rakentanut.

Toinen mielenkiintoinen väitöskirjatutkimus on Turun yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan Märta Marjamäen *Seurantutkimus itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoiden selviytymisprosessista* -niminen teos. Marjamäki kuvaa puolisoiden tilannetta puoli vuotta tapahtuneen itsemurhan jälkeen ja 15 vuotta myöhemmin tapahtumasta. Marjamäki käytti tutkimuksessaan kvantitatiivista ja kvalitatiivista menetelmää. Lomakekyselyyn vastasi 31 puolisoa ja haastatteluun 21 puolisoa. Tutkimustulokset näyttivät, että itsemurhan vaikutus ilmeni puolisoiden fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa voinnissa heti tapahtuman jälkeen. 15 vuotta myöhemmin itsemurhan vaikutukset saattoivat vielä näkyä heidän voinnissaan, joskin se oli kohentunut yleisesti vuosi vuodelta. Puolisoista 80 % oli tällöin hyvin sopeutuneita. Puolisoiden selviytymistä

oli edesauttanut lasten ja lastenlasten sekä tärkeimpien ystävien olemassaolo. Rutiinien ja arjessa pysymisen lisäksi puoliset kokivat aktiivisen muutoksen haun myös helpottavan selviytymistä. (Marjamäki 2007, 60, 72 & 81.)

Näiden ajatusten ja tietojen pohjalta koen tutkimusaiheeni merkittäväksi ja mielenkiintoiseksi, jonka antama tieto tulee olemaan varmasti mielekäs ja hyödyllinen lisä jo aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Toivon, että onnistun käsittelemään aihetta tavalla ja etenkin analysointivaiheessa tulkitsemaan aineistoani niin, että se saavuttaa haastattelutilanteessa koetun ymmärryksen ja tunnelman mahdollisimman hyvin myös tekstimuodossa.

2. PSYKKINEN TRAUMA JA ITSEMURHA

Tässä luvussa käyn läpi tutkimukseni osalta tärkeimpiä käsitteitä ja taustaa, koska niiden tunteminen helpottaa työni sisällön ymmärtämistä ja tuo siihen kontekstin. Tämän pohjalta lähdän tarkastelemaan, mitä psyykkisen trauman käsitteellä on tarkoitettu ja mitä variaatioita se saa tämän hetken traumapsykologiassa, koska psyykkisen trauman piirteet ja sen seuraukset ovat erilaisia kuin tavallisen, luonnollisen elämäntapahtuman. Läheisen tekemä itsemurha ei ole luonnollinen tapahtuma kuten vaikkapa seurustelusuhteen päätyminen, työttömäksi jääminen tai sairastuminen. Käsittelen myös itsemurhaa käsitteenä ja ilmiönä, koska läheisen tekemä itsemurha toimii työni tapausmerkkinä äkillisestä psyykkisesti traumaattisesta tapahtumasta. Viimeisessä alaluvussa haluan myös tarkastella hieman trauma- ja kriisipsykologiaa meillä Suomessa ja ulkomailla. Tämä siksi, koska psyykkisen trauman kokeneelle henkilölle tarjolla oleva apu ja ymmärrys perustuvat yhteiskunnassa toimivien psykososiaaliseen tukeen keskittyvien organisaatioiden toiminnalle ja käsitykselle sekä ymmärrykselle siitä, miten ihmisiä tulisi auttaa ja miten toimintaa järjestetään niin, että siitä oikeasti on hyötyä.

2.1. Trauma Sigmund Freudin mukaan

Trauman käsitettä on alun perin käytetty kirurgiassa ja lääketieteessä, jolloin sillä on tarkoitettu fyysistä vammaa, joka on syntynyt ulkoisesta väkivallasta ja tämän vamman vaikutusta organismiin eli jokin ulkoinen tekijä tuottaa trauman, joka vaikuttaa ihmiseen häiriönä tai kriisinä. Sigmund Freud toi trauman käsitteen psykologiaan laajentamalla sen myös mielen ilmiöihin. Freudin oman määritelmän mukaan psyykinen trauma on kokemus, jossa lyhyessä ajassa mieli joutuu vastaanottamaan sellaisten ärsykkeiden ruuhkan, jotka ovat yksilölle liian voimakkaita käsiteltäväksi tavanomaisella tavalla. Tämä ärsykkeiden käsittelyyn liittyvä ongelma taas johtaa pysyviin häiriöihin tavassa, jolla energia toimii. Vaikeasti käsiteltävän ärsykkeen voi aiheuttaa monien eri ärsykkeiden yhteisvaikutus tai jokin yksittäinen voimakas ärsyke eli kokemus. (Freud 1965, 102, 117–

118 & Freud 1961, 10–12.)

Myöhemmin 1920-luvulla Freud kuvasi traumaa organismin ja sen ympäristön välisenä suhteena. Hän käytti esimerkkinä kilpeä tai estettä, joka suojaa elävää oliota ulkoisilta ärsykkeiltä. Sellainen ärsyke tulee vain läpäisemään kilven, jota mieli pystyy sietämään. Joskus kuitenkin tämä raja ylitetään, jolloin kysymyksessä on trauma. Silloin kilpi (suojaus) aktivoituu ja yrittää kaikilla mahdollisilla tavoilla saavuttaa tasapainotilan vähentämällä ärsytystilan voimakkuutta ja tuottaa mielihyväperiaatteen edellyttämän olotilan. (Freud 1961, 33–37.)

Freudin psykoanalyysissa neuroosien synty liitettiin aikaisempiin traumaattisiin kokemuksiin (Freud 1965, 117). Niiden hoitokeinona pureuduttiin traumaattisen kokemuksen pois purkamiseen ja läpityöskentelyyn (Freud 1961, 43). Hän alkoi myös korostaa sisäisten seksuaalisten ärsykkeiden roolia psyykkisten traumojen syntyprosessissa. Hänen määrittelemänsä viettiteorian mukaan näkymättömät eli piilossa olevat sisäiset tekijät tuottavat jännitystilaa, joka ylittää mielen sietokyvyn ja on siksi torjuttava, (Freud 1965, 118 & 149.) Freudin traumateorian olennaisena piirteenä voidaan pitää toistamispakkoa. Toistamispakolla Freud tarkoitti sitä, että yksilöllä on taipumus tehdä samanlaisia epätydyttäviä valintoja eli toistaa yhä uudelleen trauman synnyttämiä toimintamalleja. Tähän malliin liittyvät myös trauman aikaansaamaan sitoutumattoman ahdistuksen aiheuttamat vaikeudet eli yksilö ahdistuu voimakkaasti tietämättään kuitenkin syytä tälle ahdistukselle. (Freud 1965, 102 & Freud 1961, 37–38.)

Freudin jako ihmiseen vaikuttavista ärsykkeistä useisiin ärsykkeisiin tai yksittäiseen voimakkaaseen ärsykkeeseen tekee jo alustavasti jakoa myöhemmin syntyvään traumaluokitukseen, jossa puhutaan I- ja II-tyypin traumaista. Freudin kiinnostus traumoihin synnytti yhden maailman tunnetuimman psykologian alueen, psykoterapian. Oivallus traumojen liittämistä fyysistä vammoista ihmismieleen on toiminut tärkeänä selittäjänä ihmisten kokemalle ahdistukselle ja tavalle olla ja elää, kun taustalla on leijunut selvittämättömiä asioita, joita ihmisen psyyke ei ole kestänyt ja jotka ovat mahdollisesti siirtyneet sukupolvelta toiselle.

2.2. Psykkinen trauma ja traumatisoituminen

Psyykkisen trauman psykologinen määritelmä on jokin voimakas tapahtuma ihmisen elämässä, johon yksilö itse ei pysty vastaamaan tarkoituksenmukaisella tavalla ja johon liittyvät ihmiseen pitkään vaikuttavat voimakkaat ja jatkuvat reaktiot sekä tunnetilat. Sille on ominaista erityisen voimakkaiden ärsykkeiden suma, joka ylittää yksilön sietokyvyn hallita kiihtymisen tunnetta ja työstää sitä. (Saari 2003, 15–16.) Psyykkiset traumat on mahdollista luokitella I-tyypin ja II-tyypin traumoihin. Ensimmäisellä tyyppillä tarkoitetaan yhtä yksittäistä traumaattista tapahtumaa ja toisella tyyppillä taas tilannetta, jossa traumoja voi esiintyä useita toistuvina ja samankaltaisina tapahtumina kuten jatkuva perheväkivalta. (Saarinen & kumpp. 2003, 14.) Tässä työssä keskityn tarkastelemaan I-tyypin psyykkistä traumaa, joka syntyi yhdestä mullistavasta tapahtumasta, joka tässä tapauksessa on läheisen tekemä itsemurha.

Saari erottaa myös yksittäiset traumat jatkuvasta traumatisoitumisesta esimerkiksi seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Hänen mukaansa jatkuva traumatisoituminen on trauman tyyppi, joka vaikuttaa radikaalisti ihmisen persoonallisuuteen ja elämäntapaan. Se kehittyy usein vuosien saatossa kuten lapsena koettua seksuaalinen hyväksikäyttö ja useiden traumojen kasautumisesta ja kykenemättömyydestä käsitellä niitä. Yksittäisellä traumalla puolestaan tarkoitetaan yhtä psyykkisesti merkittävää tapahtumaa, joka tulee kohdalle varoittamatta. (Saari 2003, 316–317.)

Äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman hetkellä ihmiset reagoivat eri tavalla. Jotkut reagoivat voimakkaasti ja joihinkin tapahtuma ei näytä vaikuttavan mitenkään. Ihmisen persoonallisuus sekä itse tilanne vaikuttavat siihen, miten kriisitilanne koetaan ja mitä se merkitsee itselle ja omalle elämälle. Tämän lisäksi ihmisen aikaisemmat kriisit ja kokemukset vaikuttavat myös reagointiin. Henkilö on voinut kokea traumaattisen tapahtuman menneisyydessään, mutta hän ei ole pystynyt käsittelemään ja integroimaan sitä osaksi omaa itseään ja elämäntapaansa, jolloin nämä tukahdetut tunteet ja kokemukset pääsevät pintaan synnyttäen yllättävän voimakkaan reaktion. Reaktioon vaikuttavat lisäksi se, onko henkilö esimerkiksi ollut passiivisen väkivallan kohde vai onko hän ollut onnettomuuden aiheuttaja eli aktiivisessa roolissa tekijänä traumaattisessa

tapahtumassa. (Hammarlund 2004, 100.)

Henkilön persoonallisuuden ja elämänhistorian lisäksi ympäristöllä ja lähipiirillä kuten perheellä, on vaikutusta kehittykö traumasta kriisiä vai onko henkilöllä resursseja selvitä traumaattisesta tapahtumasta ilman suurempia vaurioita. Kehitysvaiheella ja iällä on myös vaikutusta trauman puhkeamiseen. Suurin osa psyykkisistä traumoista näyttää puhkeavan jo lapsuudessa. (Cullberg 1991, 18–19.)

Eija Palosaaren mukaan traumatisoituminen tapahtuu silloin, kun jonkin tapahtuman aiheuttama psyykkinen kipu on yksilölle liikaa, jolloin reaktiot eivät lähde liikkeelle normaaliin tapaan vaan kriisi ja sen aiheuttamat tuntemukset lukkiutuvat ihmiseen niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Traumatisoituminen on ilmiö, joka liittyy ihmisen synnynnäisiin toimintataipumuksiin säilyttää laji ja jäädä eloon eli taistella tai paeta. Traumatisoitumisessa tapahtuu dissosiaatiota näiden kahden rakenteen välillä. Dissosiaatiolla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että traumaattisen tapahtuman kokenut henkilö jatkaa lajin säilymiseen liittyviä tehtäviä ja suoriutuu arkipäivän haasteista ja työstä, mutta toinen puoli itsestä ottaa kuitenkin kantaakseen traumatisoivaan muistoon liittyvän taakan esimerkiksi kivun ja pelon. Tätä dissosiaatorakennetta voidaan kutsua kahden persoonan malliksi, johon kuuluvat niin kutsuttu näennäinen normaali persoona sekä emotionaalinen persoona. Usein jonkin ajan kuluttua emotionaalisen persoonan kantama trauma tunkeutuu myös normaalin persoonan puolelle, jolloin traumatisoitumiseen liittyvät tukahdetut muistumat tuntuvat pelottavilta. Traumaattiset tapahtumat on hyvä kohdata sitten, kun on siihen valmis ja henkiset voimavarat ovat riittävät. Joskus käy niin, että dissosiaatio on niin voimakasta, että muistot eivät koskaan kulje näennäisen normaalin persoonan alueelle. Trauman muistijälki ei kuitenkaan lakkaa olemasta vaan se jatkaa elämäänsä pinnan alla. (Palosaari 2008, 26–28.)

Jari Sinkkonen mukailee samaa linjaa Saaren, Palosaaren, Hammarlundin ja Cullbergin kanssa. psyykkisen trauman määrittelyssä. Psyykkinen trauma syntyy silloin, kun ihminen itse tai joku hänen läheisistään on hengenvaarassa tilanteessa, johon ei itse pysty vaikuttamaan ja josta ei pääse pois. Ihminen ylikuormittuu tästä kaikesta, jolloin psyykkiset selviytymiskeinot lamautuvat, jonka tuloksena henkilö kokee voimattomuutta ja avuttomuutta maailmassa, joka on muuttunut arvaamattomaksi ja pelottavaksi. (Sinkkonen 2003, 157.) Judith Herman määrittelee psyykkisen trauman voimattomuuden koettelemukseksi, jossa ihminen on täysin avuton valtavan voiman edessä, jolle hän ei

pysty tekemään mitään (1992, 33).

Markku Ojanen muistuttaa, että ihmisen tapa reagoida johonkin psyykkisesti traumaattiseen kokemukseen on luonnollista ja täysin ymmärrettävää. Psyykkisen trauman oireet ovat inhimillinen reaktio olosuhteisiin, jotka ovat epäinhimillisiä. Olisi kummallista, jos ihminen jatkaisi elämäänsä kuin mitään ei olisi tapahtunut. Ojanen viittaa myös termiin stressihäiriö, jota hän pitää ristiriitaisena. Hän esittää, että psyykinen järjestelmä on häiriintynyt silloin, jos se ei reagoi. (2000, 125–126.)

Haluan tuoda esille myös psykologian tohtori Levinen (2008, 10–50) näkemyksen psyykkisen trauman synnystä. Hän lähtee liikkeelle ihmisen synnynnäisistä reagointimalleista, jotka perustuvat neurobiologiseen puolustusjärjestelmään. Kun ihminen on turvallisessa ympäristössä, hänen toimintajärjestelmänsä ovat positiivisia ja kannattelevat sisäistä homeostasia eli ihmisen sisäistä tasapainoa. Silloin, kun jokin uhkaa tätä turvallista päivittäiselämää, ihmisen neurobiologinen puolustusjärjestelmä aktivoituu eli ihmisen aivot vastaanottavat tietoa koko ajan ympäristöstä, jonka perusteella toimintakokonaisuudet muuttavat toimintaa ja reaktioita. Kun ympäristö on ihmiselle vaarallinen, hän voi paeta tai taistella ja kun taas ympäristö muuttuu hengenvaaralliseksi, passiivisen puolustuksen reaktiona on lamaantuminen ja alistuminen. Nämä ovat ihmisen käyttämiä suojamekanismeja, jotka tähtäävät eloonjäämiseen. Traumatisoituminen voi tapahtua lamaantumisen jälkeen, jos trauma vakiintuu eli mielen ja kehon toiminta estyvät pysyvämmiin. Traumassa ei ole kyse enää tässä vaiheessa traumaattisesta tapahtumasta vaan siitä jäätyneestä energiasta neurosysteemissämme, joka rikkoo kehoamme ja sieluumme ja joka tulisi käsitellä ja näin vapauttaa pois sisältämme. Tätä samaa traumatisoitumista ei tapahdu eläimillä, koska ne palaavat hengenvaarallisen tilanteen aiheuttaman shokkireaktion jälkeen alkuperäisiin tilanteisiin ja toipuvat. (Levine 2008, 30–40.) Levinen näkökulma traumatisoitumiseen on kiinnostava ja siinä näkee hänen lääketieteellisen taustansa ja kiinnostuksena ihmisen primitiivisiin puolustusmekanismeihin. Hän tuo myös kehollisuuden käsitteen psyykkiseen traumaan, joka usein unohtuu.

2.3. Itsemurha käsitteenä ja ilmiönä

Itsemurhaa voidaan tarkastella biologian, sosiaalisen ympäristön, kulttuurin, psykiatrian ja psykologian näkökulmista. Ennen itsemurhaa tulkittiin uskonnollisesti kuolemansyntyinä, mutta nyt maailman muuttuessa se ei ole enää vahvasti esillä. (Sorri 2007, 200.) Ranskalaisen klassikon, sosiologin ja antropologin Emile Durkheimin mukaan itsemurhia ovat kaikki sellaiset kuolemantapaukset, jossa tekijä on tehnyt tietoisin valinnan varmistaakseen oman kuolemansa. Durkheim löytää syytä itsemurhalle yhteiskunnista, joissa yhdenmukaisuuden paine on liian suuri tai liian pieni eli jossa yksilöllisyyttä korostetaan liikaa tai liian vähän. (Durkheim 1985, 19.)

Tarja Heiskanen on määritellyt itsemurhan täydellisenä elämänhallinnan menettämisenä tai vastakohtaisesti tekona, jolla hallinta on pyritty saamaan takaisin. Itsemurhan tehnyt on voinut kokea, että ainoa asia, jossa hänellä on valta ja kontrolli elämässä, on päättää, milloin lähteä tästä maailmasta pois. Itsemurha on usein pakokeino toivottoman vaikeasta tilanteesta tai musertavalta tuntuvasta yksinäisyydestä. On kuitenkin mahdotonta nimetä vain yhtä syytä itsemurhalle, vaan itsemurhaan päätyminen on paljon monimutkaisempi prosessi ja monen asian summa. Yksilön tekemä itsemurha ei kuvaa pelkästään tämän yhden ihmisen ahdinkoa vaan sen voidaan nähdä olevan sidoksissa myös hänen lähipiiriinsä ja koko yhteiskunnan sosiaaliseen sekä psyykkiseen pahoinvointiin. (Heiskanen 2007, 13–14.) Hannu Sorrin määritelmä on Heiskanen kanssa samoilla linjoilla. Itsemurha näyttäytyy eräänlaisena pakona olotilasta, joka koetaan sietämättömäksi ja siihen ei koeta löytävän muunlaista ratkaisua. Itsemurhan tekijälle se voi näyttäytyä selviytymiskeinoja, kun muuta ei ole enää tehtävissä. (Sorri 2007, 203.)

Suomessa tehdään vuosittain noin 1000 itsemurhaa ja tutkimusten mukaan yhden itsemurhan on arvioitu koskettavan aina noin kymmentä muuta henkilöä. Joka viikko noin 200 suomalaisen lähipiirissä joku päätyy itsetuhoiseen kuolemaan. Tämän lisäksi usean tuhannen suomalaisen elämää varjostaa läheisen yrittämä itsemurha viikoittain ja noin kymmenes ajattelee vakavasti itsemurhan mahdollisuutta vuosittain. (Uusitalo 2007, 164 & 176.) Vuonna 1990 itsemurhia tehtiin jopa 1520 ja siitä huolimatta, että itsemurhaluvut ovatkin tällä hetkellä hieman vähentyneet, ovat ne edelleen yksi väestömme

merkittävimmistä kuolinsyistä (Teinilä 2006, 7 & 119).

Itsemurhan tehneiden läheisten omaisille tarkoitettu vertaistukikanava Surunauha ry:n mukaan 1990-luvun lamalla on ollut lisäävä vaikutus suomalaisten tekemiin itsemurhiin. Taloudellisen epävakauden ja erilaisten yhteiskunnallisten sosiaalisten ja rakenteellisten muutosten on nähty kasvattaneen itsemurhien määrää, kun vielä ennen 1960-lukua itsemurhien määrä oli suhteellisesti vähäinen. (Surunauha ry 2011b.)

Itsemurha tehdään tyypillisesti päihteiden vaikutuksen alaisena ja taustalla onkin usein päihderiippuvuuksia sekä erilaisia mielenterveysongelmia. Myös vaikeat elämänkriisit ja ihmissuhteiden, työelämän sekä elämänmuutosten aiheuttamat traumaattiset kokemukset altistavat itsemurhalle. (Surunauha ry 2011b.) Suomalaismiesten itsemurhakuolleisuus on hyvin korkea verrattuna muihin länsieurooppalaisiin maihin. Suomalaisten miesten itsemurhien syinä on pidetty kulttuuritekijöitä, joissa korostuu miesten vastuu ulkoisista elämänolosuhteista ja niihin liittyvistä vaikeuksista. Miehen rooliin ajatellaan myös kuuluvan selviytyminen vastoinkäymisistä ja vahva elämäntilanteen hallinta. Toinen selitys miesten korkeille itsemurhaluvuille on ollut miesten suuri alkoholinkulutus ja sen kautta päihdeongelmat. Miehet myös käyttävät yleisesti sellaisia menetelmiä riistääkseen henkensä, jossa itsemurhayritys johtaa varmimmin kuolemaan kuin itsemurhaa yrittävien naisten kohdalla. (Heiskanen 1996, 50–51.)

Itsemurhan tehneen läheisille kuolema tulee usein yllätyksenä, vaikka jälkikäteen on voinut olla nähtävissä joitain merkkejä mahdollisista itsemurha-ajatuksista, joiden merkitystä ei silloin vielä kuitenkaan ollut käsitetty. Itsemurhasta seuraa omaiselle automaattisesti psyykkinen kriisi. "Miksi?" -kysymykselle halutaan kipeästi vastausta. (Ollikainen 1996, 217.)

Itsemurhasta käsitteenä ja ilmiönä en käsittele aihetta tämän laajemmin tässä alaluvussa, koska itsemurhaan johtaneet syyt ja tilastot eivät ole tämän työn oleellisempia asioita. Läheisen tekemä itsemurha toimii tässä yhteydessä esimerkkinä äkillisestä psyykkisesti traumaattisesta tapahtumasta, mutta työni painopisteen koen olevan kuitenkin psyykkisen trauman käsittelyn vaiheissa ja selviytymisessä. Tästä huolimatta myönnän, että itsemurha läheisen kuolinsyynä tuovat omat elementtinsä omaisen suruun, tunteisiin ja toipumisprosessiin. Nämä elementit esiintyvät työni myöhemmillä sivuilla.

2.4. Trauma- ja kriisipsykologia meillä ja muualla

Kirjallisuudesta voidaan löytää viitteitä psyykkisestä traumasta jo Homeroksen ja Shakespearen teoksista. He kirjoittivat trauman kokonaisvaltaisesta ja voimakkaasta vaikutuksesta ihmisiin ja heidän elämiinsä. Traumatutkimuksen innokkuus on vaihdellut kausittain, aina kuitenkin yhteiskunnallinen tilanne on vaikuttanut sen suosioon. Yhdysvaltojen sisällissota, ensimmäinen maailmansota ja teollistumisen lisäämät onnettomuudet lisäsivät kiinnostusta traumapsykologiaan. Erityisesti äkillisten tapaturmien aiheuttamia psyykkisiä oireita oli tapana pitää pelkästään neurologisina tai ihmisten ajateltiin näyttelevän vahingonkorvausten toivossa. Pian alettiin kuitenkin ajatella, että kyse on oikeasti psyykkisistä oireista, jolloin ryhdyttiin miettimään trauman olemusta ja siihen käytettävissä olevia hoitokeinoja sekä luomaan uusia tapoja auttaa ihmisiä. (Lantto & Järvinen, 2002.)

Toisen maailmansodan sotatraumoja hoidettaessa käytettiin tänäkin päivänä tyypillisiä menetelmiä kuten hypnoosia ja psykologista jälkipuintia. Traumapsykologian alue alkoi yhtenäistyä 1980-luvun aikana, kun huomattiin sodan veteraaneilla, raiskauksen uhreilla ja pahoinpidellyillä naisilla olevan samanlaisia psyykkisiä reaktioita. Tällöin otettiin myös käyttöön termi traumaperäinen stressihäiriö. (Lantto & Järvinen 2002.) Traumapsykologian kentällä on tutkittu luonnonkatastrofien kuten maanjäristysten, tulvien ja tulivuorenpurkausten vaikutuksia ihmisiin sekä myös erilaisten onnettomuuksien että väkivaltaisten kokemusten vaikutuksia ihmisen psyykeeseen ja elämään (Saari 2003 17).

Tutkimusmenetelmät ovat olleet vaihtelevia tutkimuskohteiden tapaan. Joissakin tutkimuksissa on saatettu vain tutkia välittömiä vaikutuksia ja joissakin vaikutusten kestoja on saatettu seurata useita kuukausia, jopa vuosia. Yhteistä kaikille tutkimuksille on kuitenkin se, että päätavoitteena on ollut halu tietää, miten ihmiset reagoivat erilaisissa tilanteissa. Tähän pyrkimykseen on tiiviisti kytkeytynyt myös avun ja tuen tarjoaminen järkytyksen tai onnettomuuden kokeneille uhreille, mutta vasta 1980-luvulla tämä pyrkimys saavutti systemaattisten ja suunniteltujen toimintamuotojen kehittämisen tason niin kuin yllä jo mainitsin. Erityismenetelmien ja toimintamallien kehittäminen sai ensiksi siis alkunsa Yhdysvalloista, jonka esimerkin Norja omaksui nopeasti. Norjasta tuli Euroopan

trauma- ja katastrofipsykologian osaamisen mallimaa Atle Dyregrovin johdolla. Tämä selittyi norjalaisilla öljynporauslaitoilla tapahtuneilla onnettomuuksilla, joiden johdosta piti alkaa miettiä uusia ja parempia keinoja kriisi- ja auttamistehtävään osallistujille. (m.t., 17.)

Judith Lewis Herman on kuvannut traumanpsykologian tutkimuskenttää alueena, jossa joudutaan kohtaamaan ihmisen haavoittuvaisuus luonnollisessa ympäristössä ja kyky pahuuteen ihmisluonnossa. Tutkittaessa psyykkisiä traumoja todistetaan samalla hirveitä asioita ja esimerkiksi luonnonkatastrofien kohdalla yritetään ymmärtää Jumalan ”tekoja”. (Herman 1992, 7.) Hermanin mukaan traumapsykologia on oikeuttanut paikkansa tutkimusalana ja tilanne on hyvä verrattuna esimerkiksi kaksikymmentä vuotta taaksepäin, jolloin traumapsykologiaa käsitteleviä kirjoja löytyi vain muutamia. Nyt joka vuosi ilmestyy traumakirjallisuutta, julkaisuja ja tutkimuksia. Herman painottaa, että traumapsykologinen tutkimus ja kiinnostus siihen riippuvat aina poliittisesta tuesta, koska yksilön kohdatessa psyykkisen trauman, mukana on myös aina sosiaalinen konteksti. (m.t., 7 & 32.)

Claes-Otto Hammarlund muistuttaa, että tutkimukset ovat kohdistuneet itse traumaan sen lisäksi, että tutkittaisiin enemmän sen seurauksia ja ennaltaehkäisevää työtä. Tämän vuoksi kriisitilanteiden interventtioiden vaikutuksista ei vielä ilmestynyt paljon tutkimuksia. Tällä hetkellä tiedetään kuitenkin kaikesta enemmän kuten katastrofireaktioista ja – oireista, mutta ennen normaaleina pidettyjä reaktioita on alettu lisääntyvässä määrin psykiatrisoida ja patologisoida. (Hammarlund 2004, 28.)

Suomessa ryhdyttiin kiinnittämään ensimmäistä kertaa huomiota uhrien psyykkisiin reaktioihin ja selviytymiseen, kun Lapuan patruunatehdas räjähti 1970-luvulla. Suomeen tuli kuitenkin vasta 1990-luvun alussa Norjan katastrofipsykologinen toimintamalli eli huomattavan myöhään. Lapuan onnettomuuden psykologisessa auttamistyössä käytettiin vielä sen aikaisia menetelmiä ja käytäntöjä. Uutta Norjan mallia Suomeen oli tuomassa katastrofi- ja traumapsykologi Atle Dyregrov tarjoamallaan koulutuksella ja julkaisuillaan. Suomalaiset inspiroituvat Dyregrovin mallista ja Suomessa koottiin tämän innostuksen myötä ammattilaisten muodostama työryhmä tekemään ehdotusta Suomessa käyttöön otettavasta toimintamallista katastrofien ja kriisien varalle. Työryhmään kuului psykologeja niin Suomen Punaisesta Rististä kuin Finnairiltakin. Se teki ehdotuksen kaksiportaisesta organisaatiosta eli valtakunnallisesta erityisryhmästä suuronnettomuuksien varalle ja

terveyskeskusten yhteyteen liitettävistä paikallisista kriisiryhmistä. Nykyään Suomen mallia voidaan pitää Euroopan johtavana maana kriisiavun osaamisessa sen toiminnan kattavuuden ja systemaattisen organisoitumisen osalta. (m.t., 18–19.)

Suomalainen kriisiavun malli voi olla hyvinkin toimiva, mutta viimevuosien kouluampumistapaukset maassamme ovat herättäneet hädän siitä, voidaanko koulusurmia ja muita väkivaltatekoja ollenkaan ennaltaehkäistä ja jos voidaan niin miten. Vaikka kriisiapu olisi kuinka hyvää tahansa ja sitä olisi riittävästi, pahin on kuitenkin ehtinyt jo tapahtua. Hermanin mukaan psyykkisestä traumasta ei voi toipua täysin koskaan. Traumaattisen tapahtuman vaikutukset kaikkuvat koko selviytyjän elämänkaaren aikana. Asiat, jotka henkilö oli saanut selvitettyä jollakin toipumisen tasolla, saattavat heiketä, kun selviytyjä ottaa uusia askeleita kehityksessään. Monet elämän tapahtumat kuten avioero, läheisen kuolema tai sairaus voi palauttaa traumaattiset muistot. (Herman 1992, 211.) Tähän Hermanin argumenttiin siitä, että psyykkisestä traumasta ei voi koskaan toipua, lähdän etsimään vastausta oman tutkimusesimerkkini avulla.

3. ÄKILLISEN PSYYKKISESTI TRAUMAATTISEN TAPAHTUMAN TUNNUSPIIRTEET

Millaista tapahtumaa sitten voidaan pitää traumaattisena? Äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman tunnusmerkeiksi luetaan tapahtuman tai tilanteen ennustamattomuus, kontrolloimattomuus sekä olosuhteet, jotka ovat luonteeltaan elämänarvoja koettelevia ja muuttavia. Tapahtuman ennustamattomuudella tarkoitetaan luonnollisesti sitä, että tapahtuma ilmaantuu odottamatta. Tilanne järkyttää aina enemmän, jos siihen ei voida etukäteen valmistautua. Poliisin, pelastushenkilökunnan ja lääkäreiden työstä puolestaan tiedämme aina, että jos jotain odottamatonta tulee tapahtumaan, näiden alojen ammattilaiset pystyvät psyykkisesti valmistautumaan tulevaan tilanteeseen. (Saari 2003, 22.) Palomiehelle ei siis tule järkytyksenä tieto jossakin roihuavasta tulipalosta vaan näiden katastrofien kohtaaminen kuuluu hänen työkuvaansa ja itse työn tarkoitukseen.

Tapahtuman kontrolloimattomuuteen liittyy se, että tilanteeseen on mahdotonta vaikuttaa omalla toiminnalla. Tyypillistä traumaattiselle tapahtumalle on se, että emme pysty vaikuttamaan siihen, mitä meille tapahtuu. Voisi sanoa, että olemme niin kutsuttuja kohtalon uhreja. Saatamme sattua vain väärään paikkaan huonoon aikaan ja tämä saa meidät osallisiksi järkyttävää tapahtumaa. Tällaisia yhteensattuman luontaisia tilanteita ei kuitenkaan hahmoteta sellaisiksi vaan ihmisillä on pyrkimys ajatella ja mieltää tapahtumia syysseuraussuhteina. Ihmisen mieli voi luoda näitä suhteita silloinkin, kun niitä ei oikeasti ole edes olemassa. Esimerkiksi järkyttävän tapahtuman kohdatessa ihminen alkaa miettiä, että toisin toimimalla koko tapahtuma olisi voitu estää. Kyse on siis ihmisille ominaisesta jälkiviisaudesta ja ”jossittelusta”. On vaikeaa sietää ajatusta siitä, että aina ei pysty vaikuttamaan itseään ja läheisiään koskettavaan tapahtumaan. Tuntuu helpommalta syyllistää itseään tapahtuneesta kuin hyväksyä oma voimattomuus ja hallinnan menettämisen tunne. Monet onnettomuudet ovat siis yhteensattuman summia. Sattuman sijasta ihmisillä on kuitenkin taipumus uskoa mieluummin kohtaloon. Niille voidaan etsiä esimerkiksi uskonnollisia selityksiä. Kaikissa elämän järkyttävissä tapahtumissa ei ikävä kyllä ole kyse pelkästä sattuman summasta tai huonosta tuurista. Jotkut traumaattiset tapahtumat ovat tahallisia kuten suunnitellut väkivaltaiset teot esimerkiksi murhat ja raiskaukset. (Saari 2003, 23–25.)

Eräs traumaattisen tapahtuman seurauksen tunnuspiirre on myös elämänarvojen muuttuminen. Perheen, sukulaisten ja läheisten arvostus lisääntyy ja puolestaan työ ja raha menettävät merkitystään. (m.t., 26.) Elämänarvot ikään kuin pehmenevät traumaattisen tapahtuman myötä. Jotkut myös voivat löytää vihdoin ”elämänsä tarkoituksen”. Arkielämän keskusteluissa kuulee usein ajatuksen ja oivalluksen siitä, että ensin täytyy menettää jotain väliaikaisesti tai jopa lopullisesti ja vasta sitten ymmärtää sen todellisen arvon ja merkityksen.

Elämän tarkoituksen löytämisestä kärsimysten ja menetysten hetkellä on kirjoittanut logoterapian isänä tunnettu itävaltalainen psykiatri Viktor Frankl. Hänen ajatuksensa pohjautuvat hänen omiin kokemuksiinsa Auschwitzin keskitysleiriltä. Franklin mukaan voimme löytää elämän tarkoituksen kolmella eri tavalla: tekemällä jonkin teon, kokemalla jonkin arvon tai kärsimällä. Eräs logoterapian peruseräkkeistä on se, ettei ihmisen tehtävä ole tuottaa mielihyvää tai vältellä tuskaa. Päinvastoin hänen tulee nähdä elämänsä tarkoitus vaikka kärsimällä sillä edellytyksellä, että hänen kärsimisellään on tarkoitus. (Frankl 1979, 102–103.) Logoterapian keskeiset piirteet ovat motivaation ja tarkoituksen löytäminen omalle elämälle ja olemassaololle sekä vapaus valita itse omat reaktiot ja suhtautumisen vallitseviin olosuhteisiin (Frankl 1979, 90 & 100).

Traumaattisen tapahtuman sattua omalle kohdalle, ihminen tulee tietoiseksi omasta haavoittuvuudestaan ja sekä maailmankuva että elämänkatsomus muuttuvat. Kokemus omasta mahdollisesta haavoittuvuudesta syntyy usein silloin, kun jotain järkyttää tapahtuu meille itselle tai läheisillemme. Tällaista tapahtumaa edeltävänä aikana ihminen on voinut elää eräänlaisessa haavoittumattomuuden kuplassa. Epäonnen ei ajatella sattuvan omalle kohdalle vaan jollekin toiselle. (m.t., 25.) Uskomusjärjestelmän horjumisen seuraa tilanteesta, jossa ihminen on uskonut, että maailma ja ihmiset ovat hyviä ja että elämä on tarkoituksenmukaista, mutta sitten tapahtuu jotain, joka murskaa sen hyvän, mihin ihminen on uskonut ja mille hän on elämänsä perustanut (Traumatapiakeskus 2014). Haavoittuneisuuden tunnetta voi onneksi työstää pois itsestämme ja vähitellen se alkaakin hävitä edellyttäen, että henkilölle ei tapahdu uutta horjuttavaa tapahtumaa, joka aiheuttaisi haavoittuneisuuden tunteen puhkeamisen uudelleen. Jos ihminen kokee useita perättäisiä traumaattisia tapahtumia, haavoittuneisuuden tunne voi jäädä pitkäksi aikaa tai jopa koko loppu elämäksi kalvamaan mieltä. (Saari 2003, 16–27.)

Yllä mainitsin jo, että elämänarvojen muuttumiseen liittyy kiinteästi maailmankuvan ja

elämäkatsomuksen muokkautuminen koettujen tapahtumien ja kokemusten perusteella. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että lähtötilanteessa jokaisella ihmisellä on oma kuvansa maailmasta, elämästä ja sen tarkoituksesta. Ihmisen kohdatessa traumaattisia tapahtumia, nämä kaksi ennen niin varmaa ja itselle selvää olettamusta maailman ja elämän luonteesta joutuvat kyseenalaiseen tarkasteluun. Maailmankuva ja elämäkatsomus tulee arvioida ja luoda uudelleen. Jotkut onnistuvat säilyttämään entisen näkemyksensä suurten psyykkisten ponnistelujen kautta, mutta monilla se muuttuu radikaalisti traumaattisten kokemusten seurauksena.

Traumaattisesta tapahtumasta johtuva elämänmuutos on ihmiselle vaikea sopeutumistehtävä. Tässä tilanteessa kysytään yksilön käytettävissä olevia voimavaroja oman itsen eheyttämiseen. Traumaattisen tapahtuman hetkellä asiat tapahtuvat rajusti ja nopeasti. Ulkopuolisia kuin myös sisäisiä reaktioita on todella vaikea hallita. Toivottomuuden tunne saattaa vallata mielen: tuntuu, että huomiseen ei enää selviä. Tällöin tarvitaan tukea ja apua ulkopuolisilta henkilöiltä kuten ammattiauttajilta. Traumaattisen tapahtuman todistanut tai uhrin lähipiiriin kuuluva henkilö tarvitsee myös tukea. Yksikin järkyttävä tapahtuma voi saada laajat psyykkiset seuraukset, jolloin on ensisijaisen tärkeää löytää oikeanlaista ja ammattitaitoista apua asian läpikäymiseen. (Saari 2003, 26–27.)

Traumaattinen tapahtuma koskee luonnollisesti aina välittömiä uhreja, mutta myös muita henkilöitä. Traumaattisen tapahtuman psykologisina uhreina voidaankin pitää kaikkia niitä ihmisiä, joita tapahtuma jollain tavalla koskettaa. Välittömien uhrien lisäksi monissa tapauksissa on välillisiä uhreja, joilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat menettäneet läheisensä esimerkiksi onnettomuudessa tai niitä, joiden omaiset ja läheiset ovat jääneet eloon, mutta vammautuneet. Välillisten uhrien joukkoon luetaan lisäksi kuolleiden ja vammautuneiden työkaverit, ammattiauttajat ja heidän läheisensä, pelastushenkilökunta sekä henkilöt, jotka olisivat saattaneet joutua mukaan tapahtumiin. Välillisistä uhreista voidaan käyttää myös nimitystä piilouhrit. (Haravuori & Kumpp. 1998, 14.) Itsemurhan tehnyttä voidaan ajatella uhrina niin ikään niitä omaisia, jotka jäävät suremaan vainajaa (Sorri 2007, 203).

4. TRAUMAN KÄSITTELYN VAIHEET

Trauman käsittelyn vaiheiden yhteydessä on hyvä muistuttaa, että vaikka psyykkinen trauma usein ajatellaan häiriöksi, sillä on myös ihmistä suojaava ulottuvuus (Palosaari 2008, 31). Tämän ulottuvuuden huomaa trauman vaiheiden määrittelyssä, joissa puhutaan henkiin jäämisestä, oman itsensä suojelusta ja puolustusmekanismeista. Trauman käsittelyn vaiheista on hieman erilaisia versioita alan kirjoissa, mutta tunnetuin ja eniten käytetty on neljän eri vaiheen malli, johon kuuluvat psyykkinen sokki, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen orientoitumisen vaihe (Saari 2005, 41).

Ensimmäinen vaihe eli sokkireaktion vaihe seuraa jonkin järkyttävän tapahtuman johdosta, joka tapahtuu meille itselle tai kun saamme tietää sellaisesta tapahtumasta. Ensimmäinen reaktio traumaattiselle tapahtumalle on siis psyykkinen sokki. Psyykkisessä sokissa ihmisen mieli suojaa itseään sellaiselta kokemukselta ja tiedolta, jota se ei pysty vielä käsittelemään eikä kestä todeksi eli ihminen kieltää tapahtuman. Dyregrovin mukaan psyykkisessä sokissa ihmisen aivokapasiteetista ja mielestä on käytössä suurempi osa kuin normaaleissa olosuhteissa. (Dyregrov 1994, 18–19.) Aistit ovat herkempiä vastaanottamaan vaikutteita ja ne kulkeutuvat suoraan mieleen ilman tyypillistä seulaa. Aistien suvereeniudesta johtuen ihmisen luomat mielikuvat ovat hyvin voimakkaita ja yksityiskohtaisia. Flashbackeiksi kutsutaan sokkitilassa syntyneitä rajuja aistiharhoja, joita esiintyy usein järkyttävän traumaattisen tapahtuman jälkeen. Flashbackejä esiintyy näköhavaintojen, mutta myös kuulo-, haju-, maku- ja kosketushavaintojen muodossa. Flashback-kokemuksissa sokissa oleva ihminen elää traumaattisen tilanteen yhä uudelleen. (Saari 2005, 42.) Kuolonuhreja vaatineessa onnettomuudessa mukana ollut henkilö voi nähdä yhä uudelleen rekan ajautuvan väärälle kaistalle, kuulla törmäyksen äänen ja loukkaantuneiden tuskaiset huudot.

Sokista kärsivään ihmiseen hänen tapaamansa henkilöt ja heidän puheensa tekevät voimakkaan vaikutuksen, koska ne antavat koko tapahtumalle sen sävyn. Lyhytkin kohtaaminen esimerkiksi pelastustyöntekijän kanssa on niin merkittävä, että sen muistaa koko loppuelämän. Joskus käy niin, että pelastajan ja pelastettavan välille syntyy jopa ystävyysuhde. Ensilinjan auttajien merkitystä ei siis korosteta turhaan. Parhaimmillaan

heidän rauhoittavalla ja turvallisuutta luovalla läsnäolollaan ja tuellaan on suuri merkitys psyykkisessä sokissa olevalle henkilölle. Heidän myönteinen suhtautumisensa autettavaansa tai tapahtumassa mukana olleita kohtaan on helpottavaa, mutta joskus suhtautuminen voi olla myös kielteistä ja pelastettavan ahdistusta lisäävää, jolloin autettavan olo voi olla entistä kurjempi. (Saari 2005, 43–44.)

Psyykkisen sokin merkitys on yksilölle henkiinjäämiseen tähtääminen. Häden hetkellä ihminen näkee elämänsä tärkeimmät tapahtumat vilisevän silmissä nopeasti vaihtuvana kuvasarjana. Psyykkiseen sokkiin liittyy myös ilmiö, jossa sokissa oleva henkilö ei koe minkäänlaisia tunteita. Mitä järkyttävämpi kokemus on, sitä vähemmän ihminen tuntee. Ihminen ikään kuin eristää tunteet itsensä ulkopuolelle kivettymällä. (m.t., 46.) Esimerkiksi sisarensa menettänyt veli voi huolehtia muiden läheisten jaksamisesta ja pärjäämisestä, vaikka oli itse voinut olla myös lähellä kuolemaa samaisessa tilanteessa. Psyykkisessä sokissa ihminen ei tunteiden lisäksi tunne myöskään kipua. Nämä molemmat ilmiöt kuvaavat ihmisen luontaista pyrkimystä henkiinjäämiseen. (m.t., 47.)

Sokkireaktion kesto on yleensä muutamasta tunnista vuorokauteen, mutta joissakin todella järkyttävissä tapauksissa se voi kestää kauemmin. Psyykkiseen sokkiin voi esimerkiksi hyvin traumaattisissa tilanteissa kuulua myös dissosiaatiota. Dissosiaatiossa ihminen siirtää minän itsensä ulkopuolelle, jolloin hän tarkastelee itseään ja tapahtumaa ikään kuin ulkopuolisena eikä varsinaisena kokijana eli subjektina. Dissosiaatiota esiintyy esimerkiksi tilanteissa, jotka saattavat jatkua ajallisesti pitkää kuten raiskaustilanteissa. Se on reaktiomalli, joka suojelee persoonallisuutta saamalla ihmisen tuntemaan, ettei järkyttävä tapahtuma satu suoraan hänelle vaan vain hänen ruumilleen. Näin ollen esimerkiksi raiskauksen uhrin saattaa olla helpompi kestää tilanne, kun dissosiaatio on suojaamassa hänen minuuttansa ja uhri voi ikään kuin irtautua ruumiistaan raiskaustilanteessa. Traumaattisen tapahtuman käsittelyn yhteydessä dissosiaatiosta voi olla kuitenkin joskus haittaa, koska asianomaiselta puuttuu kosketus omiin tuntemuksiinsa subjektiivisen kokemuksen torjunnan takia. (m.t., 49 & 51.)

Sokkivaiheesta siirrytään vähitellen reaktiovaiheeseen. Tämä edellyttää ensin sitä, että yksilön kokema uhka ja vaara ovat ohi. Turvallisuuden tunteen saavuttaminen on tärkeä etappi, josta toipumisen polku jatkuu reaktiovaiheeseen. Reaktiovaiheessa ihminen tulee alun sokkitilan jälkeen tietoisiksi kaikesta tapahtuneesta ja siitä, mitä se omalle elämälle merkitsee. Tietoisiksi tuleminen tarkoittaa myös sokkivaiheen kadoksissa olleiden

tunteiden ja kivun tiedostamista, jotka voivat vyöryä tulvana. Tapahtumasta riippuen reaktiovaiheessa tunnetaan surua, tyhjyyttä ja ahdistusta, mutta myös helpotuksen tunteita. Jotkut kokevat voimakasta vihaa ja alkavat etsiä syyllisiä. Tällaisella toiminnalla pyritään siihen, että ei tarvitse keskittyä omiin vaikeisiin tunteisiin. Aina ei etsitä syyllisiä vaan vihaa ja raivoa voi tuntea tästä huolimattakin. (m.t., 53.) Reaktiovaihe näyttää olevan tunteiden myllerrystä, joka vaihtelee helpotuksen tunteen ja vihan sekä kaiken sen välillä.

Pelko ja häpeä ovat edellä mainittujen tunteiden lisäksi tyypillisiä reaktiovaiheessa. Traumaattisen tapahtuman läpikäynyt voi pelätä läheistensä puolesta, mutta hän voi pelätä myös itseään. Pelot ovat kuitenkin irrationaalisia ja usein liioiteltuja. Häpeän tunnetta voidaan kokea kohdatessa muita ihmisiä, omia kokemuksia hävetään, vaikka siihen ei olisi mitään syytä. Häpeän tunteet voivat olla myös todella voimakkaita, kun kyse on esimerkiksi itsemurhan tehneen omaisista tai raiskauksen uhreista. Häpeän tunne voi vaikeuttaa traumaattisen tapahtuman käsittelyä, koska se saattaa aiheuttaa ihmisen vetäytymisen sisäänpäin. Häpeä kuitenkin vasta vähenee käymällä läpi järkyttävää kokemusta ja puhumalla siitä rohkeasti. (m.t., 54–55.) Suomalaisessa yhteiskunnassa ei ole totuttu tunteiden suoraan ilmaisuun, mutta traumasta toipumisessa niiden käsittelyllä on tärkeä merkitys. Niillä on oma tarkoituksensa ihmisen psyykkisessä selviytymisessä ja psyykkisen toimintakyvyn palauttamisessa.

On siis hyvä uskaltaa tuntea ja yrittää kestää vaikeitakin tunteita. Sillä tavoin ihminen käsittelee pois pahoja kokemuksiaan. Psykelääkkeiden käyttämisen sijasta, olisi toivottavampaa yrittää puhua ja kertoa turvallisessa seurassa, miltä kaikki on itsestä tuntunut. Tunteiden myllerryksen lisäksi reaktiovaiheessa koetaan paljon somaattisia vaivoja kuten pahoinvointia, sydänvaivoja ja vapinaa. (m.t., 56.) Reaktiovaiheen kestona pidetään noin kahdesta neljään päivään. Ihminen voi välillä tuntea tulevansa hulluksi voimakkaiden tunteiden riepotellessa mieltä, mutta kaikkein vaikein vaihe menee yleensä ohi nopeasti eli ne eniten ravistelevat tunteet tulevat lievenemään kyllä ajan myötä. (m.t., 59–60.)

Reaktiovaiheen jälkeen on vuorossa työstämis- ja käsittelyvaihe. Sokki- ja reaktiovaiheesta poiketen, ihmiset eivät haluakaan enää puhua traumaattisista kokemuksistaan. Tämä johtuu siitä, että ensimmäisten kolmen vuorokauden jälkeen traumaattisesta tapahtumasta ihmisen mieli alkaa sulkeutua ja traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessi hidastuu niin, että sen edistymistä on vaikea huomata. Työstämis- ja käsittelyvaiheessa on kyse luopumisesta ja

läheisen menetyksen aiheuttamasta surusta. Se on pitkäaikainen prosessi ja voi tuntua loputtomalta. Jossain vaiheessa mieleen pääsee surun lisäksi myös muita ajatuksia, mikä on merkinä suruprosessin etenemisestä ja mahdollisuudesta toipua. (m.t., 60–61.)

Työstämis- ja käsittelyvaiheelle tyypillisiä ovat voimakkaat tunnekokemukset, muisti- ja keskittymisvaikeudet, vaikeudet ihmissuhteissa ja halu olla yksin. Ajatukset harhailevat helposti muistoissa ja tämä taas lisää ikävän ja surun tunnetta. Osa ihmisen tarkkaavaisuuden kapasiteetistä kuluu trauman käsittelyyn, jolloin keskittyminen asioihin ja tekemiseen ei ole aina aukotonta. Traumaattisen kokemuksen työstäminen on vaativaa resursseiltaan, millä on vaikutusta henkilön ihmissuhteisiin. Tässä vaiheessa joustokyky, kärsivällisyys ja maltti ovat koetuksella. Henkilö voi kokea raivonpuuskia ja purkaa pahaa oloaan viattomille läheisilleen, jotka yrittävät parhaansa olemalla tukena. Pahan olon vallitessa halutaan vetäytyä omiin oloihin, ottaa aikaa itselle esimerkiksi lukemalla, kirjoittamalla ja kuuntelemalla musiikkia. Sureva ihminen voi olla fyysisesti läsnä, mutta psyykkisesti ihan muualla omissa maailmoissaan. Osalla on tapa vetäytyä itseensä lähes kokonaan, mikä on riskialtista, sillä tästä ei ole pitkä matka mielenterveysongelmien kuten masennuksen puhkeamiseen. (m.t., 63–64.)

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa olisi hyväksi yrittää päästä kohtalaisen nopeasti takaisin työelämään. Itse työ ja työkaverit tuovat jatkuvuutta elämään ja myös tärkeää sosiaalista tukea. Työnteko normalisoi arkea ja tuo surevalle muuta ajateltavaa sekä se lieventää ahdistusta. Vähitellen on hyvä myös luoda tulevaisuuden perspektiiviä. Tämä tarkoittaa tulevaisuuden näkemistä jossain määrin ennustettavana sekä sellaisena, johon pystyy itse vaikuttamaan. Tärkeää on myös kokemus siitä, että on toivoa ja elämä voi olla vielä jonakin päivänä hyvää ja onnellista. (m.t., 65–66.)

Uudelleen orientoitumisen vaihetta pidetään viimeisenä trauman käsittelyn vaiheena. Ennen tätä viimeistä vaihetta on surtu menetystä, yritetty hyväksyä tapahtuma sekä sopeutua sen aiheuttamiin muutoksiin. Usein jo työstämis- ja käsittelyvaiheen lopussa aletaan nähdä elämän mahdollisuuksia ja jatkuvuutta, jolloin uudelleen orientoitumisen vaihe on luonnollinen jatkumo jo alkaneelle toipumisprosessille. Ihanteellinen tilanne on tämän vaiheen aikana se, että traumaattisesta kokemuksesta tulee tietoinen osa omaa itseä levollisella tavalla. Tapahtumaa voi ajatella ilman, että se koko ajan täyttää mielen kuten aikaisempien trauman vaiheiden kohdalla näimme. (m.t., 67–68.)

Trauman käsittelyssä on yleensä aina kyse menetyksen psyykkisestä käsittelystä. Psykologiassa ajatellaan, että ihmisen subjektiivinen kokemus itsestä saa hänet kokemaan olevansa elossa erillisenä ihmisenä muusta ulkomaailmasta. Tämän oman itsen kokeminen on ihmismielen rakentumiselle tärkein ehto. Kokemusmaailmassamme meillä on subjekti ja objekti yhdessä, ja yhden puuttuminen tarkoittaa myös toisen katoamista. Jos käy niin, että menetämme objektimme, ovat seuraukset itsensä ja sen mukana myös olemassaolon kokemisen menettäminen psyykkisellä tasolla. (Tähkä 1996, 193–197.) Traumasta toipuja kamppailee juuri tämän menetyksen kanssa, mutta vähitellen hän alkaa etsiä uutta objektia kokemusmaailmaansa. Jotain, joka palauttaa hänelle minuutensa, kokemuksen itsestä.

Ensimmäiset trauman käsittelyn vaiheet ovat siis itsestä riippumattomia. Ihminen ei päätä mennä sokkiin tai nähdä painajaisia traagisesta tapahtumasta. Tämä ”tietämättömyyden” vaihe tarvitaan, jonka aikana henkilö voimaantuu sen verran, että kykenee myöhemmin aktiiviseksi tiedonkäsittelijäksi ja käymään tapahtunutta läpi ja tuntemaan siihen kuuluvat tunteet.

5. SELVIYTYMINEN

Tässä luvussa käsittelen selviytymistä käsitteenä eli mitä tarkoitetaan silloin, kun puhutaan selviytymisestä. Kerron myös miten selviytyminen lähtee liikkeelle henkilön kohdalla, joka on kokenut itsemurhamenetyksen ja viitaten Uusitaloon, mitkä asiat auttavat sopeutumisessa siihen. Esittelen myös muutamia yleisiä selviytymiskeinoja äkillisistä psyykkisistä traumoista toipumisessa. Ne olen valinnut haastateltavani käyttämien selviytymiskeinojen perusteella. Valitsemani selviytymiskeinot ovat myös yleisesti käytössä muiden äkillisten psyykkisesti traumaattisten tapahtumien hoidossa eivätkä pelkästään itsemurhamenetyksissä.

5.1. Mitä on selviytyminen?

Selviytyminen käsitteenä, sen teoriat ja sitä koskeva tutkimus ei ole yhtenäistä, vaikka psykologiassa termi ”selviytyminen” on tunnettu jo yli 60 vuotta. Sen lähtökohtana voidaan pitää kuitenkin darwinismia, joka määritteli selviytymisen toimintoina, jotka kontrolloivat epämiellyttäviä ympäristötekijöitä. Selviytymiskeinot voivat olla emotionaalisia, toiminnallisia ja kognitiivisia. Näillä keinoilla pyritään sietämään tai vähentämään stressiä ja saavuttamaan psyykkinen tasapaino uudestaan vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta. (Lazarus & Folkman 1984, 117–118, 141–142.)

Kiinnostus selviytymiskeinojen tutkimiseen on alun perin lähtenyt liikkeelle ääritilanteiden kuten sodan, onnettomuuksien ja luonnonkatastrofien vaikutusten selvittämisestä ihmiseen ja hänen toimintaansa (Isokorpi & Viitanen 2001, 82–83). Selviytymiskeinojen tutkiminen liittyy olennaisesti trauma- ja kriisipsykologian syntyyn, josta kirjoitin luvussa 2.4.

Selviytymiskeinoja on ollut tapana jakaa tehtävä- ja tunnekeskeisiin yrityksiin puolustaa ihmisen psyykettä (Vilkko-Riihelä 2001, 36.) Tehtäväkeskeisissä selviytymiskeinoissa ihminen pyrkii toimimaan aktiivisesti määrittelemällä ongelman, etsimään vaihtoehtoisia

toimintatapoja ja arvioimaan myös niiden kannattavuutta sekä miettimään, miten toteuttaa pyrkimys konkreettisesti. Tehtäväkeskeisyys ei tarkoita pelkästään ulkoisten olosuhteiden muuttamista vaan henkilö voi myös muuttaa itsessään jotain. (Atkinson & kumpp. 1993, 602.) Tunnekeskeisissä selviytymiskeinoissa on puolestaan kyse oman mielialan ja tunnetilan käsittelystä. Henkilö voi yrittää estää negatiivisten tunteiden valtaamisen mielessään, jotta keskittyminen ongelmanratkaisuun onnistuisi. Tunnekeskeistä selviytymiskeinoa voi kuitenkin myös käyttää tilanteessa, jossa ihminen tietää, ettei hän tule kykenemään ratkaisemaan ongelmaansa. Kaiken kaikkiaan tunnekeskeisessä ongelmanratkaisussa on kyse negatiivisten tunteiden välttämistä ja poistamista korvaamalla niitä positiivisilla ja lohduttavilla ajatuksilla. (Atkinson & kumpp. 1993, 603–604.)

Selviytyminen äkillisissä elämänmuutoksissa vaatii enemmän resursseja kuin pärjääminen tavallisissa arkielämän huolta aiheuttavissa tilanteissa. Mitä enemmän yksilö kohtaa vaikeita elämänmuutoksia, sitä enemmän hän joutuu turvautumaan erilaisiin sopeutumiskeinoihin ja hänen altistumisensa sairauten johtaville prosesseille on todennäköisempää (Järvikoski 1996, 36). Ihmisen kokiessa traumaattisen kokemuksen hänen reagointi- ja käsittelymallinsa laukeavat automaattisesti pyrkimyksenä auttaa ja tehostaa tapahtuman käsittelyä. Joskus henkilö itse tai joku muu puuttuu hänen trauman käsittelytapansa, jolloin se voi vaikeutua. On myös mahdollista, että automatisoituneet reagoitimet korvautuvat opituilla ja muualta omaksutuilla malleilla, jotka pelkästään vaikeuttavat trauman käsittelyä. (Saari 2000, 14.)

Tämän työn tapausesimerkkinä käyttämäni läheisen tekemä itsemurha on järkyttävä tapa menettää rakas ihminen. Surun ja menetyksen tunteiden lisäksi itsemurhan tehneen omaisen läheiset kokevat useasti myös voimakasta syyllisyyttä, häpeää, vainajaan tai muihin ihmisiin kohdistuvaa vihaa ja pakottavaa tarvetta löytää tapahtumalle selitys. Monet läheisen tekemän itsemurhan kokeneet omaiset kuvailevat elämänsä kaksiosaisena, on elämä ennen itsemurhaa ja toinen elämä sen jälkeen. (Uusitalo 2007, s. 164–165.)

Itsemurhan ollessa ennustamaton, jäljelle jäävien läheisten ei ole mahdollisuutta valmistautua siihen. Ihminen, jolla ei ole aikaisempaa itsetuhoista taustaa tai muita mahdolliseen itsemurhaan viittaavia otteita, jättää jälkeensä läheiselleen vakavan psyykkisen kriisin. Itsemurha on itseään kohtaan tehty väkivaltateko, joka uhriuttaa jäljelle jäävän menetyksen kokeneen läheisen. Itsemurha ei ole luonnollinen tapa poistua tästä

maailmasta. Omainen jää kysymään miksi-kysymyksiä. Miksi minulle kävi näin? Miksi en kyennyt estämään tapahtunutta? Oliko kaikki minun syytä? Kriisipsykologien mukaan miksi-kysymysten esittäminen eli syyn löytämisen tapahtumalle johtuu ihmisen tarpeesta selittää itselleen asioita, yrittää järjestää oma horjuva käsitys maailmasta uudestaan ja tehdä elämästä taas ennakoitavaa ja kontrolloitavaa. Jossain itsemurhatapauksissa syiden etsiminen jatkuu useita vuosia ja jopa koko loppuelämän. Se tiedetään, että läheisen tekemän itsemurhan jälkeen mikään ei ole enää entisellään (Uusitalo 2007, s. 166–168, 170.)

Selviytyminen lähtee liikkeelle siitä, että kaikki heränneet tunteet käydään läpi niin syyllisyyden ja häpeänkin, vaikka niille ei oikeasti edes olisi mitään todellisuuspohjaa. Erilaiset arkirutiinit kuten työssä käyminen ja opiskelu antavat tukea elämän jatkumiselle, mutta niidenkään kohdalla itseltä ei saa odottaa mahdollisia. (Paasu & Saaristo 2007, s. 211.) Ensimmäisten kuukausien ja vuosien jälkeen itsemurhasta tulevaisuuden suunnittelu voi tuntua mahdottomalta, koska menneisyys ja tulevaisuus ovat puuroutuneet vain täksi hetkeksi. Vähitellen omaa elämää pystyy ajattelemaan ja suunnittelemaan eteenpäin, syntyy jopa haaveita toteutettaviksi. (Paasu & Saaristo 2007, s. 224.)

Isotalo on esittänyt väitöstutkimuksessaan itsemurhan tehneiden läheisten sopeutumista edistäviä ja vaikeutumista kuvaavia ulottuvuuksia. Hänen mukaansa, mitä enemmän henkilöllä on sopeutumiseen edistäviä ulottuvuuksia, sen varmemmin hän myös toipuu traumaattisesta kokemuksestaan. Näitä sopeutumisen ulottuvuuksia ovat sosiaalinen verkosto, trauman voimakkuus, totuuden kohtaaminen, tunteet ja niiden työstäminen, ammattiapu, läheisen itsemurhaan suhtautuminen, aiemmat traumaattiset kokemukset, kuormittavan elämäntilanteen kesto, kokemuksen merkityksellistäminen, kokemuksen kasvattava ulottuvuus, sopeutumista tukevien kanavien käyttö ja fyysinen sekä psyykinen hyvinvointi. (Uusitalo 2007, 183–184.)

Uusitalon tekemän väitöstutkimuksen mukaan ne ihmiset, jotka sopeutuvat helpoiten läheisensä tekemään itsemurhaan, ymmärtävät sen olleen läheisen oma henkilökohtainen ratkaisu. Kyky antaa anteeksi läheiselle on myös tärkeä askel kohti selviytymistä. Omainen voi yrittää asettua läheisensä asemaan ja ehkä ymmärtää, miksi hän oli sellaiseen ratkaisuun päätenyt. Sopeutuminen itsemurhan aiheuttamaan menetykseen voi olla vaikeampaa, jos ihmisellä on taustalla jo muita psyykkisesti traumaattisia kokemuksia, jotka nousevat uudelleen pintaan. (Uusitalo 2007, 190.)

Milloin ihminen sitten on selviytynyt äkillisestä psyykkisesti traumaattisesta kokemuksesta? Tavallisesti, mitä nopeammin äkillisen psyykkisen trauman kokenut henkilö saa kriisiapua ja muuta psykososiaalista tukea, sen suurempi todennäköisyys on selvitä traumaattisesta kokemuksesta. Ihmisen voidaan ajatella selviytyneen silloin, kun hän on liittänyt kokemuksen osaksi omaa elämäänsä levollisella tavalla. Tapahtunut tiedostetaan, mutta se ei pääse vaikuttamaan liikaa omaan mieleen ja elämään. (Palosaari 2008, 120–121.) Sen synnyttämät tunteet ovat kestettävissä ja muistot hallinnassa. Traumaattisesta kokemuksesta toipuneen henkilön ihmissuhteet ovat tasapainossa ja hän kykenee löytämään tapahtumalle merkityksiä omassa elämässään. (Munnukka-Dahlqvist 1997, kalvo 19.)

Henkilö löytäessä omasta itsestään tai elämästään konkreettisia esimerkkejä myönteisestä muutoksesta, henkisestä kasvusta ja parantuneesta kyvystä kestää vastoinkäymisiä, voidaan hänen ajatella selviytyneen koettelemuksestaan. Tämä kaikki tapahtuu ajan myötä vähitellen. Henkilö ei välttämättä löydä näitä muutoksia itse, jos hän ei ole tottunut tarkkailemaan itseään, mutta se ei tarkoita sitä, ettei hän olisi päässyt toipumisessaan eteenpäin. Usein ympäristö on se, joka viestittää, että muutosta parempaan on tapahtunut. Itsemurhasurua tunteville on ominaista hakea apua oloonsa heille luontaisten taipumusten tai lahjakkuuksien kautta kuten musiikista, kirjoittamisesta ja kuvataiteista. Mitä enemmän henkilö käyttää ja hyödyntää erilaisia selviytymisstrategioita, sen todennäköisempää ja nopeampaa hänen selviytymisensä on. (Uusitalo 2007, 192.)

5.2. Esimerkkejä selviytymiskeinoista

Tässä luvussa käyn läpi niitä selviytymiskeinoja, joita haastateltavani käytti omassa toipumisprosessissaan. Nämä kaikki esittelemäni selviytymiskeinot ovat tyypillisiä äkillisten psyykkisten traumojen hoidossa eli ne ovat yleistettävissä muihinkin kuin itsemurhamenetyksien aiheuttamiin psyykkisiin kriiseihin. Yksi oleellisimmista keinoista päästä tragedian yli on puhua omista tunteista, käydä niitä läpi turvallisessa seurassa. Esimerkiksi vertaistuki ja erilaiset terapiat ovat hyviä paikkoja surra traumaattista menetystä. Kirjoittaminen ja lukeminen edesauttavat myös tunteidenkäsittelyä.

5.2.1. Puhuminen tunteista ja sureminen

Psyykkisen trauman kokeneen henkilön ollessa vaiheessa, jossa hän on alkanut työstämään järkyttävän tapahtuman aiheuttaneita tunteita ja ajatuksia, olisi hänen hyvä puhua ajatuksistaan ja tarvittaessa patistaakin itseään avautumaan, vaikka se tuntuisi aluksi pahalta. Traumaattisesta kokemuksesta selviytyminen vaatii paljon voimavaroja ja uskallusta käsitellä vaikeitakin asioita. Omien ajatusten läpikäymisen lisäksi selviytymisprosessissa tarvitaan myös tunteiden uudelleen kokemista. Ihminen pyrkii tukahduttamaan kivun ja tuskan tunteet dissosiaation avulla, mutta se ei estä niitä vaikuttamasta alitajunnassa. Puhuminen on trauman ”vapauttaman” psyykkisen energian (ahdistuksen) sitomista mielikuviin, joka toteutuu usein omalla painollaan silloin, kun elämäntilanne ja oma psyykkinen kunto antaa myöten. Tunteiden uudelleen kokemisessa ja niiden hallinnassa pyritään siihen, että tunteet kestetään ja ne voidaan kohdata ilman, että se vahingoittaa omaa itseä tai muita ihmisiä. (Munnukka-Dahlqvist 1997, 91–92.)

Puhumisen taidon ja tunteiden kohtaamisen lisäksi on tärkeää, että on mahdollisuus surra menetettyä läheistä. Tutkittaessa Jokelan ja Kauhajoen ampumissurmien psyykkisiä jälkivaikutuksia uhreilla tultiin tulokseen, että puhumisella tapahtumasta, läheisten tuki ja muu psykososiaalinen tuki olivat avaintekijöitä nuorten ja muiden osallisten selviytymisprosessissa (Marttunen et. kumpp. 2012, 4). Puhumisella koetusta traumaattisesta tapahtumasta ja siihen liittyvästä menetyksestä, on suuri merkitys ja todettu positiivinen vaikutus traumasta selviytymiseen. Puhuminen perheen, muiden läheisten ja ammattiauttajan kanssa auttaa tiedostamaan paremmin omia tunteita ja se saa myös läheiset ymmärtämään tilannetta paremmin (Munnukka-Dahlqvist 1997, kalvo 20, V 13).

Surra ja kärsiä voi yhdessä kanssaeläjien kanssa, jotka ovat kokeneet samankaltaisen menetyksen. Kärsimys avaa tietä myötäelämiselle, kun tuskan väistyessä vapautuu arvokasta inhimillistä energiaa ja empatiaa, jota voi käyttää luovaan lähimmäisenä olemiseen, vapaaehtoistyöhön ja vertaistuen antamiseen. (Majava 2007, 150–151.) Surua voi lieventää ja hoitaa monilla itsehoitokeinoilla kuten mielikuvaharjoituksilla ja kirjoittamalla omista tunteista tai menetetyistä rakkaista. Sosiaalisella tukiverkostolla on suuri merkitys surutyössä. Sureva henkilö voi osallistua sururyhmään, jonka toiminta

perustuu vertaistuelle. Se tarjoaa foorumin keskustella surusta, kuolemasta ja yksinkertaisesti siitä, miltä itsestä tämä kaikki tuntuu. Sururyhmien merkitys on erityisen tärkeä esimerkiksi Aidsiin kuolleiden omaisille sekä heille, joiden menetys johtuu väkivaltaisesta teon seuranneesta menetyksestä tai esimerkiksi itsemurhasta. (Poijula 2002, 225–226.) Vertaistuen mahdollisuudet onnistua ovat parhaat silloin, kun traumaattinen tapahtuma on kaikilla sama ja kun tapahtuma koskettaa samankaltaisia ihmisiä, jolloin samastuminen toisiin on helppoa. (Palosaari 2008, 108–109).

5.2.2. Vertaistuki

Vertaistuki perustuu nimensä mukaisesti vertaisuuteen eli ryhmään henkilöitä, joilla on taustalla jokin samankaltainen, yhdistävä kokemus. Vertaisryhmissä osallistujat jakavat toisilleen omia kokemuksiaan ja tietojaan, jotka avaavat uusia näkökulmia ja oivalluksia. Vertaistuki on voimaannuttavaa, kun saa nauraa ja itkeä yhdessä ilman, että kukaan tuomitsee. On tärkeää tuntea, että saa tukea ja ymmärrystä, mutta vertaisryhmässä saa myös kokea iloa siitä, että voi olla itse avuksi toiselle. Oman tarinan kertominen muille yhä uudestaan ja uudestaan helpottaa ja auttaa saamaan kosketuksen omiin tunteisiin. Toisten osallistujien toipuminen antaa esimerkkiä ja saa uskoa myös omiin mahdollisuuksiin: "Minäkin vielä selviän tästä!" (Paasu & Saaristo 2007, 218.)

Vertaisryhmässä kukaan sen osallistujista ei väsy toiseen eikä toisille voi tuottaa pettymystä, jos vielä ei ihan pärjääkään niin hyvin. Muille vertaisille ei tarvitse selitellä omia tuntemuksiaan ja miksi toimii niin kuin toimii. On lohduttavaa tulla kuulluksi ja ennen kaikkea nähdä, että ympäristö osoittaa myös ymmärtäneensä, mitä minulla on ollut sanottavaa. Vertaistuki toimii syrjäytymisen ehkäisijänä henkilölle, joka muuten ehkä jäisi yksin ja eristyisi (Liskola 2007, s. 232). Suomessa erilaisten vertaisryhmien ja -verkostojen määrä on kasvanut paljon viimeisten 15–20 vuoden aikana. Tämä kertoo ihmisten tarpeesta jakaa omia kokemuksiaan samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. (Liskola 2007, s. 230.)

Haastateltavani on jatkanut vertaisryhmään osallistujasta sen ohjaajaksi. Tällöin puhutaan vapaaehtoisesta vertaistuesta. Nimi on hieman hämäävä, koska vertaistuki on aina

vapaaehtoista. Vapaaehtoisessa vertaistuksessa on kyse rinnalla kulkijan roolista pyyteettömästi ilman rahallista korvausta. Siinä auttaja ei ole yläpuolella, vaan vertainen, samankaltaisen tapahtuman kokenut tasavertainen toinen ihminen. Tasavertaisuus tuo vuorovaikutussuhteeseen avoimen ilmapiirin ilmaista itseään ja omia tuntemuksiaan. Voi luottaa siihen, että toinen ymmärtää, mistä on kyse. Vapaaehtoisella vertaishenkilöllä on oma, henkilökohtainen kosketus samaan teemaan kuin avuntarvitsijalla. Hän lähestyy aihetta oman kokemuksensa tuomalla tiedossa ja viisaudella. Vapaaehtoinen vertainen tuo oman persoonansa ja elämäkatsomuksensa auttamistyöhön. Hänen omat kokemuksensa tulevat väistämättä esille vertaistyössä, mutta ne on jo käsitelty sillä tavalla loppuun, että tukihenkilö ei vieritä ongelmiaan apua etsivän niskaan. (Sorri 2007, 204–205.)

Vapaaehtoista auttamista voidaan kuvata prosessina, jossa yhdessä etsitään omalle elämäntarinalle juonta. Läheisen itsemurha vie pohjan siltä elämäntarinalta, joka tapahtumaan asti on ollut ihmisen turvana. Tarinaan tulee väistämättä tauko ja vähitellen se aletaan rakentaa uudelleen löytämällä tapahtumille ja elämälle ylipäättänsä uusia merkityksiä. Auttajan asemassa olevalle vertaiselle tarjoutuu myös mahdollisuus tarkastella oman elämänsä tarinaa, sen polkuja ja nykyhetkeä, joka toivottavasti näyttäytyy valoisaan. Esittämällä kysymyksiä autettavalle tulee väkisinkin esille tärkeitä teemoja kuten onnellisuus ja mistä se syntyy. Näin auttaja tulee kysyneeksi itseltään samoja asioita. Vapaaehtoisuus koetaan etuoikeutena, jossa saadaan oppia elämää yhdessä. Vapaaehtoisuus ei ole koskaan uhrautumista vaan voimanlähde, joka perustuu uskoon pienten asioiden ja tekojen merkityksestä. (Sorri 2007, 205–206.)

5.2.3. Terapia

Aina vertaisryhmän ja läheisten tarjoama tuki ei riitä selviytymiseen traumasta vaan tarvitaan ammattiauttajan apua. Traumaterapialla tarkoitetaan ammattiauttajien käyttämiä terapiamenetelmiä, joilla voidaan vahvistaa selviytymistä traumaattisesta kokemuksesta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Traumaterapiat voivat olla lyhytkestoisia ja asiakaskeskeisiä sekä tarvittaessa myös pitkäkestoisia. Lyhytkestoisissa terapioissa ideana on realistisen kuvan saaminen traumaattisesta tapahtumasta, toivon ylläpitäminen, hallinnan tunteen vahvistaminen, normaaleista reaktioista kertominen asiakkaalle sekä

tunteiden säätelykyvyn vahvistaminen. Ihanteellisessa tilanteessa terapiassa asiakas kokee ihmisenä kasvua, itsetuntemuksen vahvistumista sekä elämäntarkoituksen oivaltamista. Pitkäkestoista terapiaa voidaan käyttää silloin, kun asiakkaalla on aikaisempia käsittelemättömiä traumoja. (Munnukka-Dahlqvist 1997, 99.)

Akuuttien psyykkisten traumojen eli I-tyypin traumojen hoidossa käytetään usein fokusoitua traumaterapiaa eli hoidossa pyritään selkeästi keskittymään kyseisen trauman hoitoon. Huomiota ei kiinnitetä näin ollen asiakkaan elämänhistoriaan vaan nykyhetkeen ja traumaattisesta tapahtumasta toipumiseen. Terapia aloitetaan kartoittamalla asiakkaan traumatisoitumisen aste, aikaisempi traumahistoria sekä mahdolliset selviytymisresurssit, joita asiakkaalta löytyy. Tällainen traumaterapia on lyhytkestoista ja se käsittää muutaman tapaamiskerran muutaman kuukauden ajan. (Saarinen & kumpp. 2003, 14.)

Traumaterapian ei tarvitse olla pelkkää itkemistä vaan se voi olla raskaista teemoista huolimatta myös mukavaa ja tuttavallista unohtamatta tavoitteellista ja aktiivista otetta (Palosaari 2008, 162–163). Traumojen hoidossa on aina omat riskinsä, koska kyse on vaikeiden asioiden käsittelystä, joihin asiakkaalla ei aina riitäkään resurssit. Traumaterapia voi siis aiheuttaa pelko- ja paniikkikohtauksia, takautumia tai pahimmassa tapauksessa jopa uudelleentraumatisoitumisen. Traumaterapiaistunnot on tärkeä tehdä turvallisiksi niin asiakkaalle kuin terapeutillekin. (Saarinen et kumpp. 2003, 24.)

Traumaattisten tapahtumien pitkäaikaisista seurauksista on tehty tutkimuksia muun muassa suuronnettomuuksien yhteydessä. Niiden tulosten perusteella voidaan todeta, että jos ihmisten annetaan käsitellä traumaattiset kokemuksensa ilman ammattiauttajan tukea, noin 30–40 % ei pysty siihen. Seurauksena on vaikeuksia ihmissuhteissa, lisääntyviä poissaoloja töistä sekä traumaperäisen stressihäiriön oireita. (Saari 2003, 91–92.) Ammattiapu on siis yksi tärkeä aspekti psyykkisten traumojen hoidossa, mutta aina sen saaminen ei ole itsestäänselvyys. Psykososiaalisen tuen ja muun kriisiavun tarjonnassa paikkakunnittain on suuria eroja, joka tarkoittaa sitä, että joissain tapauksissa henkilö voi jäädä ilman tällaista kriittistä psykologista ensiapua, jos kriisityöntekijöitä tai rahoitusta ei ole saatavilla. Toisaalta myös henkilöt, joille apua tarjotaan, voivat kieltäytyä siitä, koska he ajattelevat selviävänsä ilmankin. (Uusitalo 2007, 187.)

Aina se terapia, mitä on tarjolla, ei välttämättä ole sopivaa juuri kyseiselle henkilölle. On mahdollista, että esimerkiksi terapeutti ja avuntarvitsija eivät löydä ”yhteistä säveltä” tai

terapiamuoto ei muuten ole asiakkaalle sopiva. Harva sureva kun huomaa, että erilaisten terapiamuotojen edustajien kirjo on suuri. Ratkaisukeskeisen terapian ja esimerkiksi psykoanalyttisen lähestymistavan erot ovat suuret. Terapiavalinnoissa ammattiauttaja voi osoittaa ammattitaitoaan ja eettisyyttään ohjaamalla asiakkaan toisenlaiseen terapiaan tai toiselle terapeutille, jos hän kokee omat mahdollisuutensa asiakkaan auttamisessa rajallisiksi. (Uusitalo 2007, 188.)

Ihanteellisessa terapiatilanteessa terapeutin ja asiakkaan välillä vallitsee luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, jossa asiakas kokee saavansa ymmärrystä ja apua. Joskus käy kuitenkin ikävä kyllä niin, että ammattiauttajan toiminta vain pahentaa entisestään tilannetta. Tarkoittaessaan pelkkää hyvää, terapeutti saattaa huolimattomasti päästää suustaan sanoja, jotka loukkaavat asiakasta. (Uusitalo 2007, 189) Traumaattisen menetyksen kokenut henkilö on todella herkkä ympäristöstään saadulle palautteella ja tavalle, miten hänet vuorovaikutustilanteissa kohdataan. Vanhemman sukupolven ihmisille terapiapalveluiden käyttö voi olla vierasta ja asia, jonka ei ajatella olevan itselle tarpeellinen. Terapiakäynti mielletään helposti mielenterveyspotilaiden hoitomuodoksi. Tosiasiassa terapiaan tulisi kuitenkin suhtautua kuten esimerkiksi fysioterapiassa tai vaikkapa hieronnassa käymiseen. (Uusitalo 2007, 189.)

5.2.4. Kirjoittaminen

Ihmiset kautta aikojen ovat ilmentäneet ajatuksiaan ja tunteitaan maalaamalla, veistämällä, piirtämällä ja kirjoittamalla. Jotkut tuotokset ovat tarkoitettu jaettavaksi yleisön kanssa ja jotkut pelkästään meille itsellemme säilytettäväksi aina tai myöhemmin silputtaviksi pahoiksi muistoiksi. Tarinoiden kertominen on yksi hienoimmista asioista, joita ihminen voi itselleen ja toisilleen tehdä. Kirjoittamisella on myös suuri arvo yhtenä terapiamuotona. Terapeutista kirjoittamista itsehoitokeinoja voi toteuttaa itsekseen tai yhdessä ryhmän kanssa.

Kirjoittamisen terapeuttisuus tuntuu järkeenkäyvältä ajatukselta, mutta sen hyödyistä löytyy myös vahvaa tieteellistä näyttöä. Amerikkalaisesta psykologista James Pennebakerista tuli parantavan kirjoittamisen luoja ja keksijä oman kokemuksensa kautta.

Pennebaker oli pitkään luullut, että hänellä on New Mexican pölyn aiheuttamaa astmaa, mutta paljastuikin, että astmareaktion aiheuttivat hänen omat vanhempansa eikä pöly. Kirjoittamalla kokemastaan, astma-kohtaukset loppuivat eivätkä enää palanneet koskaan. (Watts 2011, 3-4.)

Parantava kirjoittaminen on itselle kirjoittamista. Se on yksityistä, siinä voi paljastaa synkimmät salaisuutensa ilman pelkoa, että joku kertoo niitä eteenpäin. Itselle kirjoittamisessa ei ole rajoja. Kirjoittaminen käyttää erilaisia neurologisia polkuja kuin puhuminen. Viesti siirtyy suoraan aivoista käteen ohittamalla aivojen alueet, jossa tapahtuu sensuuria ja ajatusten muokkaamista esimerkiksi korrekteimmiksi ja sosiaalisesti hyväksytyiksi. Kirjoitusprosessi muuttuu luonnollisesti jossain vaiheessa rehelliseksi, vaikka alku olisikin saattanut olla turhan ruusuinen. Ihminen väsyä itselleen valehteluun jossain vaiheessa sen ollessa hyödytöntä, koska vain hän itse on tekstinsä lukija. (Watts 2011, 4.)

Tutkimuksessaan Pennebaker jakoi traumaattisen tapahtuman kokeneita yliopisto-opiskelijoita neljään eri ryhmään. Ensimmäinen ryhmä kirjoitti traumaattisesta tapahtumasta ja toinen ryhmä emotionaalisisista reaktioista, jotka liittyivät traumaattiseen tapahtumaan. Kolmas ryhmä sai tehtäväksi kirjoittaa sekä traumaattisesta tapahtumasta että sen herättämistä tunnereaktioista. Neljännen ryhmän opiskelijoita pyydettiin kirjoittamaan jotain merkityksetöntä, esimerkiksi listan asioista, joita heidän makuuhuoneistaan löytyy. Tämän jälkeen Pennebaker ryhtyi seuraamaan opiskelijoiden lääkärikäyntien määriä. Ryhmien yksi, kaksi ja neljä lääkärikäynneissä ei näkynyt muutoksia, mutta sen sijaan kolmannen ryhmän opiskelijoiden lääkärikäyntien määrä puolittui yli kuuden kuukauden ajaksi sillä, että he olivat kirjoittaneet 20 minuuttia viiden päivän ajan. (Watts 2011, 4.)

Se, että kolmas ryhmä kirjoitti kokemistaan traumaattisista tapahtumista tai sen synnyttämistä emotionaalisisista reaktioista, ei ollut syy lääkärikäyntien vähenemiseen. Kyse oli yhteydestä, kielellisestä linkistä traumaattisen tapahtuman ja tunnereaktioiden välillä, joka auttoi toipumisessa. Pennebaker osoitti, että t-solujen immuunivaste lisääntyi sen mukaan, kun henkilö suoritti tällaista syväkirjoittamista. Jopa Aids-potilailla huomattiin samankaltainen muutos. Pennebakerin antama tehtävä opiskelijoille ei ollut erityisen vaikea suoritettavaksi. Kirjoittamisen jälkeen opiskelijoilla oli havaittavissa hieman masentuneisuutta ja tunnehäiriöitä, mutta ne väistyivät pian ja tämän jälkeen opiskelijat kokivat itsekontrollia, jopa ylimielisyyttä ja lisääntyneitä tyytyväisyyttä, joka kesti useita

kuukausia. (Watts 2011, 4-5.) Sellainen rehellinen ja armoton kirjoittaminen, jossa ihminen kohtaa elämänsä vaikeudet ja traumat, edesauttaa psykologisten tunnehäiriöiden laantumista, pitää yllä terveyttä ja vahvistaa immuunisysteemiä, vaikka kirjoitusprosessin alussa voi tuntuakin pahalta. Kirjoittaminen voi estää tuhoallisen yhteyden traumaattisten tapahtumien ja niistä aiheutuvien psyykkisten ja fyysisten sairauksien syntymisessä. (Watts 2011, 5.)

Pennebaker tutki myös positiivisia ja negatiivisia sanoja ja niiden määriä ihmisten kirjoituksissa. Mitä enemmän positiivisia sanoja kuten rakkaus, toivo ja hyöty teksteissä esiintyi, sitä suuremmalla todennäköisyydellä sillä oli positiivista vaikutusta. Negatiivisten sanojen esiintymisellä kuten murhe, turhautuminen ja viha oli taas päinvastainen vaikutus, mutta vain tiettyyn pisteeseen asti. Pennebakerin tutkimus osoitti, että negatiivisten sanojen tuli esiintyä teksteissä myös antaen äänen pahalle ololle, mutta kuitenkin samaan aikaan henkilön tulisi yrittää etsiä positiivisia yhteyksiä. (Watts 2011, 5.) Yksi mielenkiintoisimmista Pennebakerin tutkimusten lukuisista löydöistä oli kognitiivisten sanojen kuten yhdistys, syy ja toteuttaminen, esiintyminen teksteissä ja niiden yhteys toipumiseen ja parantumiseen. Tärkein Pennebakerin oivallus oli kuitenkin narratiivisen otteen merkitys. Ne henkilöt, jotka loivat pienen tarinan kokemastaan psyykkisesti traumaattisesta kokemuksesta, hyötyivät kaikkein eniten. (Watts 2011, 6.)

6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni empiirisen osan lähtökohdat, määrittelemäni tutkimuskysymykset, aineistonkeruun ja itse aineiston analyysin. Tutkimukseni on laadullinen, koska tarkoitukseni on tuoda esille haastateltavan kokemuksia eli kvalitatiivisen tutkimusotteen mukaisesti tutkia henkilön antamia merkitysrakenteita (Metsämuuronen 2001, 14). Tämän kvalitatiivisen tutkimukseni tieteenteoreettisena taustana toimii hermeneutiikka. Hermeneutiikan käsitteet kuten psykologinen ymmärrys ja tulkinta ovat tämän työn empiirisen aineiston käsittelyn avainasemassa.

6.1. Hermeneutiikka tutkimuksen lähtökohtana

Kvalitatiivisen tutkimukseni luonne on hermeneuttinen. Tässä luvussa selvitän, mitä hermeneutiikka on ja perustelen, miksi hermeneuttinen ajattelu toimii tutkimukseni tieteenteoreettisena lähtökohtana. Tämän lisäksi esitän, mitä tarkoitetaan psykologisella ymmärtämisellä ja tulkinnalla. Tutkimuksessani pyrin tutkimuskohteen psykologiseen ymmärtämiseen psykologisen tulkinnan avulla.

Hermeneutiikalla filosofisena lähtökohtana tarkoitetaan yleisesti teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Tutkimuksena se kohdistuu ihmisten välisen kommunikaation maailmaan. Hermeneuttisen tulkinnan kohteet ovat ihmisten ilmaisut. Ilmaisut sisältävät aina merkityksiä, joita pyritään ymmärtämään ja selittämään. Hermeneuttisessa tieteenperinteessä ilmaisut ja niiden ymmärtäminen ovat yhteisöllisen elämän perusilmiö. (Laine 2010, 31.) Hermeneutiikka on jaettavissa traditionaaliseen hermeneutiikkaan ja niin kutsuttiin moderniin filosofiseen hermeneutiikkaan. Traditionaalisella hermeneutiikalla on myös toinen nimi, tekstihermeneutiikka. Tämä tulee siitä, että hermeneutiikka on saanut alkunsa Antiikin Kreikan ajoista uskonnollisten ja lakitekstien tulkinnasta. Moderni filosofinen hermeneutiikka siirtyy pidemmälle kirjallisten tekstien tulkinnasta ja laajentaa sen ihmisen olemassaolon tavan, kielen, kommunikaation ja ymmärtämisen tulkintaan.

(Siljander 2005, 59.)

Elämme jatkuvasti kokemusten, ilmaisujen ja niiden ymmärtämisen sisällä. Emme tee tietoisesti merkitysanalyysia, vaan luulemme ymmärtävämme toisten ihmisten ilmaisut välittömästi ja vieläpä oikein. Ilmaisut tuntuvat tulkinnanvaraisilta yleensä vasta sitten, kun ne on esitetty vieraalla kielellä, jota emme täysin hallitse tai jos ilmaisu on esimerkiksi monimielinen. Luontaista ymmärrystämme nimitetään arkielämässä esiymmärrykseksi. Tutkimuksen teossa esiymmärrys näkyy kaikkina niinä luontaisina tapoina, miten tutkija ymmärtää tutkimuskohdettaan jo ennen tutkimusta. Esiymmärrys muodostaa perustason tutkittavan koetusta elämästä ja sitä seuraa tutkimuksen toinen taso eli itse tutkimus, joka kohdistuu ensimmäiseen tasoon. Hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään siihen, että perustasolla haastateltava kuvaa mahdollisimman välittömästi ja luonnollisesti omia kokemuksiaan sekä niihin liittyvää ymmärrystä. Tutkijan tehtävä on puolestaan pyrkiä refleктоimaan, tematisoimaan ja käsitteellistämään tämä tutkittavan elämis- ja merkitysmaailma. (Laine 2010, 32.)

Saksalainen filosofi ja yksi hermeneutiikan tunnetuimmista edustajista Hans-Georg Gadamer korostaa tutkijan kielellis-historiallisesta rakentunutta esiymmärrystä, josta tulkitsija ei voi koskaan täysin vapautua. Esiymmärrys tuo oman sävynsä jokaiseen ymmärtämistapahtumaan ja sitä kautta syntyvään tulkintaan. Ymmärtäminen on aina rajallista kielellis-historiallisen rakenteensa takia, koska se ei voi koskaan palata täysin objektiiviseen tai puhtaaseen ymmärrykseen tutkimuskohteestaan ja siinä esiintyneisiin alkuperäisiin merkityksiin, mihin esimerkiksi luonnontieteissä pyritään. (Gadamer 1975, 250–255.) Tähän liittyy yksi Gadamerin hermeneutiikan käsitteistä *Vorurteil* eli ennakkoluulo. Gadamerin teoriassa ennakkoluulo ei saa tosin negatiivista latausta, mikä siihen usein liitetään. Hänelle ennakkoluulo merkitsee juuri edellä mainittua esiymmärrystä, jonka pohjalle inhimillinen tietoisuus ja ymmärtäminen perustuvat. Ennakkoluulot eivät rajoita tutkijan tietoisuutta, vaan ne mahdollistavat asian tunnistamisen entuudestaan tutuksi tai vieraaksi ja uudeksi, mikä samalla mahdollistaa ymmärtämistapahtuman syntymisen. Gadamer pitää ihmisen ennakkoluuloja edellytyksinä suhtautua maailmaan avoimin, ymmärtää sitä enemmän. (Gadamer 1975, 254–257; Gadamer 1999b, 224–225.)

Tutkittavan ja tutkijan merkitysmaailmat ovat toisilleen jo entuudestaan jollain tavalla tuttuja, koska he elävät samanlaisessa kulttuuripiirissä. Sellaisen elämänmuodon

ymmärtäminen kävi tutkijalle mahdottomaksi, jos siinä ei olisi hänelle mitään tuttuja elementtejä. Näin ollen ymmärtämistä ja tulkintaa helpottamaan tarvitaan jonkinlaista esituttuutta. Hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteeksi voitaisiin nimetä tämän kaiken perusteella jo tunnetun tekemistä tiedetyksi. (Laine 2010, 32–33.) Filosofian tohtori Timo Latomaan yksi väitöskirjassa käsittelemistään teemoista on psykologinen ymmärtäminen hermeneutiikkana ja tulkintana. Latomaa ymmärtää dialogin merkityksen tutkijan ja tutkittavan välillä psykologisen ymmärtämisen lähtökohtana. Heidän tulee ymmärtää toisiaan ja tutkijan tutkittavan tuottamaa tekstiä tai puhetta. Ymmärtämisen voidaan katsoa perustuvan henkilöiden samankaltaiseen tulkintahorisonttiin tai -viitekehykseen. Tämä ymmärtäminen edellyttää Laineen mainitsemaa esiyymmärrystä ja esituttuutta, joka luo pohjan myöhemmälle varsinaiselle psykologiselle ymmärtämiselle, jossa ymmärtämisen keinona käytetään psykologista tulkintaa. (Latomaa 200, 190–191.)

Hermeneutiikan yleisten periaatteiden mukaisesti kokemusten kokonaisuus tulee ymmärretyksi osiensa eli kokemusten kautta. Näin ollen psykologisen tulkinnan tavoitteena on ymmärtää osia kokonaisuuden osana toisin sanoen osoitettava tutkittava ilmiö mielekkääksi aineiston kokonaisuudessa. Tulkinta on tutkijan kokonaisymmärrys tutkimuskohteestaan. Esiymmärryksestä on siis siirrytty eteenpäin uuteen tulkintahorisonttiin, mutta ei kuitenkaan lopulliseen, koska jokaisen ymmärryksen voidaan ajatella olevan väliaikaista ja vaihe aina parempaan ymmärrykseen. Esiymmärryksestä siirtyminen tähän parempaan ymmärrykseen osoittaa, että tulkinta on ollut osuva eli uskottava. Yksilön kokemushistorian kannalta tämä on mielenkiintoinen näkemys, koska vaikka emme enää voi muuttaa menneisyyttämme, käsityksemme ja ymmärryksemme siitä voivat muuttua uudelleenarvioinnin ja uusien kokemusten myötä. (Latomaa 2000, 191–192.)

Psykologisen tulkinnan avulla voimme "tietää" enemmän henkilön elämästä ja tapahtumista kuin hän "tiesi" sillä hetkellä tai saattaisi "tietää" ennen kuin tulkitsija kertoisi hänelle, mistä oli kyse. Tämä hermeneuttinen niin kutsuttu paremmin tietäminen viittaa sellaisiin elementteihin, jotka ovat tutkittavalle jääneet tiedostamattomiksi ja jotka nyt tulkinnan avulla tuodaan ilmi. Tutkittava ei ole välttämättä ymmärtänyt kaikkia tekstissään tai puheessaan esiintyneitä merkityksiä, jotka sitten taas tulkitsija eli tutkija on osannut poimia laajemman perspektiivinsä avulla. (Latomaa 2000, 192.)

Filosofi Martin Kusch toteaa, että hermeneutiikan tarkka määrittely on vaikeaa, koska eri

aikakausien aikana hermeneutiikalla on tarkoitettu eri kirjoittajien toimesta ja eri yhteyksissä niin erilaisia asioita, joilla ei ole välttämättä ollut muuta yhteistä kuin kiinnostus ymmärtämiseen ja tulkintaan. Hermeneutiikan olemuksen ymmärtämiseksi Kusch kehottaakin tutustumaan eri hermeneutiikan edustajien kirjoituksiin ja ajatuksiin siitä, miten he hermeneutiikan käsittävät. (Kusch 1986, 11–12.) Tämän ohjeen innoittamana haluan muistaa filosofi Robert S. Steelen ajatukset, koska pidän hänen tavastaan ymmärtää hermeneutiikkaa. Steelelle hermeneuttinen metodi tarkoittaa, että ihminen on yksilönä ja kollektiivisesti koko ajan dialogissa itsensä kanssa ja tämän dialogin avulla saavuttaa itseymmärrystä. Hermeneutiikan idea on siis ihmisen itsereflektio ja sitä kautta koko sivistysprosessi. Ihmisen itseymmärryksen prosessista ei tule koskaan valmista vaan se pysyy avoimena ja ymmärrys menneisyydestä on jatkuvassa muutoksessa. (Steele 1982, 350.)

Hermeneutiikan periaatteita toteuttavassa tutkimuksessa hermeneuttista metodologiaa ei voida käyttää sellaisena teknisenä apuvälineenä, joka antaisi tutkijalle yksityiskohtaiset ohjeet, joita hän voisi soveltaa tutkimusentekoprosessissa empiiris-analyttisen tieteen mittareiden kaltaisesti tai antaa hänelle opuksen, jossa kertoa, miten tulkita "oikein". Tutkija aloittaa tutkimuksensa sisäistämällä ymmärtämisen ja tulkinnan käsitteet. Hermeneuttinen kehä tai hermeneuttinen spiraali ovat tutkimuksen polkuja siirryttäessä esiymmärryksen tasolta varsinaiseen ymmärtämiseen eli esiymmärryksen ylittämiseen. Toisen ihmisen mielen sisään on mahdoton nähdä ja kokemus sekä tuntemus asioista ovat aina subjektiivisia. Pystymme tuomaan vain ilmi sen, mitä toinen on sanonut ja tulkitsemaan sen. Psykologinen ymmärtäminen on siis rekonstruktioita, jonkin syvällä olevan tuomista pinnalle eli tulkintaa. (Latomaa 2000, 195.)

Valitsin hermeneutiikan ja sen tutkimusmetodin psykologisen tulkinnan käyttämäkseni analyysimenetelmäksi, koska se antaa minulle välineen ei vaan kuulla, mutta myös ymmärtää tutkittavani mielenmaisemaa. Ihmisen kertoessa toiselle omista ajatuksistaan, tunteistaan ja kokemuksistaan; hän odottaa tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. Tutkimuksessani haluan antaa haastateltavani tarinalle äänen ja jotta tämä onnistuu, minun tulee ensin ymmärtää, mistä oikein on kyse. Psykologinen tulkinta voi tuoda sellaisia asioita esille, joita tutkittavani tai minä, emme tiedostaneet esimerkiksi haastattelutilanteessa, mutta joille on löydettävissä oma merkityksensä tässä kokonaisuudessa.

6.2. Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykseni olen pyrkinyt määrittelemään niin, että ne olisivat tarpeeksi kattavia tarkastelemaan äkillistä psyykkisesti traumaattisesti tapahtumaa ja siitä selviytymistä tämän kyseisen tapausesimerkin avulla niin, että koko prosessin kulku tulisi mahdollisimman näkyväksi. On mielenkiintoista nähdä, miten tapausesimerkki eroaa tai on yhtäläinen kirjallisuudesta löydettävien traumateorioiden kanssa, joita olen käynyt läpi luvuissa 2-5.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on

Miten äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman tunnuspiirteet näkyvät tapausesimerkissä?

Tämän kysymyksen kohdalla lähdän kartoittamaan, miten luvussa 4. käsitellyt äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman elementit näkyivät haastateltavan kokeman tapauksen luonteessa. Sellaisen kokemuksen, joka järkyttää kokijan elämää tavalla, jota hän ei olisi osannut kuvitellakaan. Toiseksi kysyn

Miten trauman käsittelyn vaiheet etenivät haastateltavan kohdalla?

Tarkoitukseni on siis käydä läpi vaiheittain trauman käsittelyprosessi ja siihen liittyviä tukevia ja mahdollisesti vaikeuttavia tekijöitä.

Viimeinen eli kolmas tutkimuskysymykseni on

Mitä selviytymiskeinoja haastateltava käytti omassa toipumisprosessiin ja mitä selviytyminen hänelle merkitsee?

Tämän tutkimuskysymyksen avulla pyrin löytämään haastateltavan käyttämiä selviytymiskeinoja ja mitkä keinoista olivat niitä tärkeimpiä hänen mielestään. Annoin myös haastateltavalleni tehtäväksi pohtia, miten hän kokee selviytymisen ja miten se näkyy

hänen omassa elämässään.

6.3. Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tässä luvussa esittelen aineistonkeruumenetelmänä käyttämäni teemahaastattelun ja kerron, miksi valitsin juuri sen. Kirjoitan tähän myös kuvauksen siitä, miten päädyin juuri kyseiseen haastatteluun ja miten se sujui. Lisäksi mainitsen Eskolaa ja Vastamäkeä apuna käyttäen piirteitä, jotka tulee ottaa haastattelussa huomioon.

Työni viitekehyksen perusteella lähdin etsimään haastateltavaksi henkilöä, joka oli kokenut jonkin äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman ja joka myös olisi selvinnyt siitä. Näin ollen traumaattisesta kokemuksesta tuli olla jo aikaa mieluusti useampi vuosi. Tutkimukseni alussa en hakenut tietynlaisen trauman kokenutta ihmistä eli en pitänyt tutkimuksen kannalta oleellisena, oliko henkilö kokenut jonkin yllättävän väkivaltateon tai vaikkapa onnettomuuden. Kriteerinä oli ainoastaan se, että tapahtuma oli ollut ennakoimaton sekä ennen kaikkea se, että henkilö koki itse selvinneensä jo tapahtumasta tavalla, että uudelleentraumatisoitumista ei missään tapauksessa tapahtuisi uudestaan tutkimukseen osallistumisen myötä.

Lähdin etsimään itselleni haastateltavaa ottaen ensiksi yhteyttä Oulun Traumaterapiakeskukseen ja muihin tämän kaltaisiin organisaatioihin, mutta harmikseni he eivät pystyneet auttamaan minua, koska esimerkiksi traumaterapiakeskuksen ja Oulun kriisikeskuksen asiakkaat eivät sopineet tutkimukseni kriteereihin. Traumaterapiakeskuksen palveluja käyttävät henkilöt olivat yleisesti sellaisia, joilla oli jo pitkään kestänyt terapia vielä kesken ja kriisikeskuksen palveluja käyttäneet olivat anonyymejä siellä käydessään, joten keinot olivat vähissä heidän tavoittamisessaan ottamalla vielä huomioon sen, että traumaattisesta tapahtumasta olisi pitänyt olla jo vuosia.

Yritin onneani haastateltavan etsimisessä lehti-ilmoitusten avulla, mutta en saanut ainoatakaan potentiaalista haastateltavaa. Lähinnä minuun ottivat yhteyttä ihmiset, joiden mielenterveys selvästi horjui tai sitten henkilöt, jotka kaipasivat vain juttuseuraa. Kahden kuukauden ajan epätoivoissani etsin haastateltavaa ja rekrytoin lähipiirini myös pitämään

korvat ja silmät auki. Kuvittelin, että haastateltavan löytyminen olisi paljon helpompaa ja halukkaita ihmisiä kertomaan selviytymistarinansa löytyisi runsaasti. Olin ottanut yhteyttä useisiin avustusjärjestöihin, joita löysin Internetin avulla, mutta yleensä ne eivät välittäneet haastateltavia opinnäytetöihin, minkä toisaalta voin ymmärtää. *Surunauha ry* oli kuitenkin poikkeus ja he lähtivät mielellään mukaan etsimään minulle haastateltavaa vertaistukiryhmistään, joita on ympäri Suomea. Tämän johdosta sain sähköpostia Marilta (nimi muutettu) ja sain kauan etsimäni haastateltavan. Mari on keski-ikäinen, tällä hetkellä toimistotyössä käyvä avoliitossa elävä lapseton nainen, jonka avopuoliso teki itsemurhan noin kymmenen vuotta sitten.

Mikä motivoi Marin tai jonkun muun henkilön osallistumaan sitten tutkimushaastatteluun? Eskolan ja Vastamäen mukaan haastatteluun suostumisessa näyttää olevan kolme motivaattoria. Nämä ovat haastateltavan mahdollisuus tuoda esiin oma mielipide asioista, halu kertoa omista kokemuksista ja positiivinen kokemus osallistumisesta johonkin aikaisempaan tutkimukseen. (Eskola & Vastamäki 2010, 27–28.) Mari halusi osallistumisellaan tutkimukseeni kertoa oman tarinansa, joka saattaisi hyödyttää tai tuoda lohtua samankaltaista kokemusta läpikäyvälle henkilölle ja antaa yhden esimerkkitapauksen, miten suuresta surusta voi selvitä. Haastateltavani oli osallistunut aiemmin jo toiseen tutkimukseen, josta mainitsin jo johdanto-luvussa ja kaikki oli mennyt hyvin sen kohdalla, joten tämä madalsi kynnystä lähteä uudestaan mukaan tutkimukseen.

Löytäessäni haastateltavan tähän tutkimukseeni, minulle oli alusta asti selvää, että haluan kuulla tämän henkilön tarinan. Halusin antaa hänelle mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan, tuntemuksistaan. Ensin olin ajatellut antavani haastateltavalleni vapaan puheenvuoron kertoa asioista, mutta sitten iski pelko, että keskustelumme lähtee rönsyilemään liikaa, enkä sitten loppujen lopuksi saakaan vastauksia asioihin, joita lähdin etsimään. Arvoin pitkään, mitä tutkimushaastattelutyyppejä suorittamani suunnittelemani haastattelu edustaa, koska kirjallisuutta tutkiessani koin, että esimerkiksi avoin haastattelu, syvähaastattelu, narratiivinen haastattelu ja teemahaastattelu ovat todella samankaltaisia.

Pohtiessa aikani tulin siihen tulokseen, että käyttämäni tyyppi on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä eli teemahaastattelu. Eskolan ja Vastamäen mukaan teemahaastattelun ideana ei ole kysymys-vastaus-haastattelutilanne, vaan siinä pyritään keskustelunomaiseen vuorovaikutustilanteeseen, joka kuitenkin tapahtuu haastattelijan johdolla niiden aihepiirien pohjalta, jotka haastattelija on omalle tutkimukselleen asettanut.

Haastattelijan tulee olla tarkkana kysymysten tarkan muodon ja järjestyksen puuttuessa, että kaikki teemat tulevat varmasti käsitellyiksi. Tähän toimii hyvänä apuna jonkinlainen tukilista, josta voi varmistaa, että haastattelun sisältö pysyy sen tarkoituksen mukaisena. (Eskola & Vastamäki 2010, 26; 28–29.) Oma tukilistani eli teemahaastattelun alustava runko löytyy työni viimeiseltä sivulta liitteestä 1.

Teemahaastattelua voidaan käyttää niin kvantitatiivisena kuin kvalitatiivisenakin aineistonkeruumenetelmänä. Teemahaastattelussa ei mitata, miten syvälle aiheeseen mennään tai yksityiskohtaisen kysymysten määrää ja tärkeyttä, vaan haastattelu etenee teemojen varassa. Puolistrukturoimaton haastattelutyyppejä vapauttaa osittain haastattelun tutkijan näkökulmasta ja antaa tutkittavan näkökulman tulla kuuluviin. Siinä on oleellista henkilöiden tulkinnat asioista ja heidän niille antamat merkityksensä ja se, että kaikki nämä merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 66) mukaan teemahaastatteluun valmistautuessa ei laadita yksityiskohtaista kysymyslistaa vaan ikään kuin luetteloa teemoista ja niiden alle kuuluvista seikoista, joihin varsinaiset tutkimuskysymykset kohdistuvat. Haastattelutilanteessa niin tutkija kuin tutkittavakin tarkentavat teemoja kokemuksensa ja tunteuksensa mukaan. Teemojen tulisi olla tarpeeksi väljiä, jotta niiden moninainen rikkaus todellisuudessa tulisi esille haastateltavan puheenvuoroissa ja että haastattelija kykenee halutessaan syventämään teemojaan tilanteen niin salliessa.

Haastateltavani Mari asuu länsirannikolla ja minä Oulussa, joten sovimme haastattelutapaamisen molempien puoliväliin Pohjanmaalle, jonne kummallakin oli helppo pääsy junalla. Haastattelupaikaksi sovimme yhdessä rauhallisen ruokaravintolan nurkkapöydän, jossa saimme rauhassa jutella kenenkään meitä häiritsemättä tai kuulematta keskustelumme sisältöä. Haastattelutilanteen tulee olla mahdollisimman rauhallinen, eikä se saa tapahtua liian virallisessa tai muodollisessa tilassa, ettei haastateltava tunne oloaan epämukavaksi. Olisi myös hyvä, että haastattelu tapahtuu yhdessä sovitulla vieraalla maaperällä niin haastattelijalle kuin haastateltavallekin, jolloin haastateltava ei koe tilannetta vieraaksi ja pelottavaksi. (Eskola & Vastamäki 2010, 29–30). Mielestäni onnistuimme Eskolan ja Vastamäen ohjeiden mukaan erittäin hyvin ja saimme luotua keskustelullemme hyvät puitteet, jolloin haastattelu sujui sopivan rennossa ilmapiirissä ja molemmille jäi siitä hyvä tunne.

Minulla oli paperilla ylhäällä teemoja (ks. liite 1), joista halusin puhua, mutta tarkoitus ei ollut seurata niitä kronologisesti. Teemat olin määritellyt tutkimustehtävieni mukaan keräämään tietoa haastateltavani trauman käsittelyn vaiheista, selviytymisprosessista ja asioista, jotka olivat muuttuneet hänen elämässään ja itsessään avopuolison itsemurhan seurauksena. Tavoitteenani oli pitää huolta, että kaikki teemat tulivat jossain vaiheessa keskustelua käsiteltyä. Minulla oli muutama tarkempi kysymys valmiina, mutta pian haastattelun kuluessa huomasin, että harvoin enää vilkaisin omiin muistiinpanoihini. Marin kertoessa haluamistani asioista ja tapahtumista luonnollisesti elin mukana ja tilanteen mukaan esitin lisäkysymyksiä tai pyysin Maria palaamaan johonkin tapahtumaan uudelleen. Haastattelumme kesti hieman yli kaksi tuntia ja nauhoitin sen sekä älypuhelimellani että tabletilla varmuuden vuoksi. Haastattelun päättyessä ja rautatieasemalle siirtyessämme halusimme vielä kerran lämpimästi ennen kuin molemmat jatkoimme junillamme omiin suuntiimme.

6.4. Psykologinen tulkinta tutkimuksen metodina

Tässä luvussa käyn läpi tutkimusaineistooni tekemät toimenpiteet eli sen käsittelyn ja analyysin. Olen käyttänyt aineiston analyysimenetelmänä psykologista tulkintaa yhdistämällä siihen traumateorioita lukutapoin. Psykologinen tulkinta on hermeneuttisen tutkimuksen metodi, josta mainitsin jo luvussa 6.1. Tässä luvussa tarkastelen, mitä elementtejä hermeneuttiseen analyysiin kuuluu ja miten muodostin oman analyysini vaiheet.

Aloin haastattelun purun kuuntelemalla haastattelutallenteen pari kertaa läpi pitämällä mielessä tutkimuskysymykseni ja kaikki ne elementit, jotka tuntuivat tärkeiltä. Tämän jälkeen lähdin suorittamaan litterointia. Poimin haastattelusta ne osat, jotka koin tutkimukseni kannalta merkityksellisiksi. Kohdat kuten "Otatko lisää juomaa?" tai mielipiteidemme vaihto sellaisista asioista, jotka eivät liittyneet tutkimukseni tarkoitukseen, jätin suosiolla litteroimatta. Tutkimuksessani haastateltavan äänenpainoilla tai tiettyjen sanojen toistuvuudella puheessa ei ole sisällöllisesti tai tutkimuksellisesti mitään merkitystä, joten litteroidessa minun ei tarvinnut kirjoittaa jokaista naurahdusta tai huokausta puhtaaksi. Litteroin nämä tarkan harkintani tuloksena poimitut kohdat sanasta

sanaan, vaikka tiesin, että raportointivaiheessa tulisin muuttamaan ne muun muassa nimien ja paikkojen osalta. Tutkimustuloksissa esiintyvät nimet ovat kaikki keksittyjä.

Analyysini tapa rakentuu luvussa 6.1. esittämieni hermeneutiikan periaatteiden mukaisesti eli pyrin psykologiseen ymmärrykseen tutkimuskohteestani psykologisen tulkinnan avulla. Kyseisessä luvussa tuli ilmi, että hermeneuttiselle metodille ei ole löydettävissä tarkkoja ohjeita, miten tutkimus tulee suorittaa. Tämä tuntui aluksi vaikealta aloittelevalla tutkijalla kuten minä, koska en tavoittanut vaiheittain etenevää aineiston analyysin mallia, jota olisin voinut seurata tietäen, että olen oikealla polulla.. Esimerkiksi eräälle toiselle kokemusta kuvaavalle metodille, fenomenologialle, tällaisia valmiita ohjeita taas löytyy runsaasti.

Jokaisessa muodostamassani vaiheessa olen pitänyt mielessä hermeneutiikan ajatukset hermeneuttisesta kehästä, piiloisen tuomisesta näkyväksi syvemmän tulkinnan avulla. Timo Latomaa on hahmotellut erilaisia hermeneuttisia tulkintaprosesseja riippuen esimerkiksi siitä aloitetaanko tulkintaprosessi aineiston hankinnan jälkeen vai jo sen aikana tai käytetäänkö yhtä vai useampaa aineiston hankintakierrosta. Latomaan neljäs esimerkki yhdestä mahdollisesta tulkintatavasta näyttää olevan lähimpänä omaa analyysiani. Kyseisessä tulkintatavassa on yksi aineiston hankintakerros. Silloin yhdestä haastattelusta pyritään saamaan riittävä tutkimusaineisto, josta voidaan kirjoittaa pintatason teksti, valita tulkintanäkökulmat ja teoreettiset käsitteet, kysytään tutkintakysymykset ja saadaan niihin vastaukset. Näistä luetelluista asioista pitäisi pystyä vielä johtamaan tekstin syvärakenne ja tehdä lopullinen tulkinta. (Latomaa 2009, 71.) Tutkijan valtuudella olen päätenyt seuraavanlaiseen ratkaisuun psykologista tulkintaa käyttävässä hermeneuttisessa analyysitavassa oman tutkimukseni kohdalla. Analyysini rakentuu neljästä eri vaiheesta, jotka tulen esittelemään seuraavaksi.

Esiymmärrykseni aiheesta näkyi jo tutkimusaineiston käsittelyn alussa, jolloin valitsin haastateltavan kertomasta vain tietyt osat itse analyysiin. Nämä olivat ne osat, jotka ymmärsin määrittelemäni tutkimuskohteen sisällöksi. Kutsun tätä analyysini ensimmäiseksi vaiheeksi. Ennakkokäsitykseni ja -tietoni psyykkisestä traumasta ja itsemurhasta näkyi jo työni alussa luvussa 2, 3, 4 ja 5, jossa esittelen taustaa tutkimukselleni ja sen tärkeimmät teoreettiset käsitteet. Tämä olkoon analyysini toinen vaihe. Kolmas analyysivaiheeni on esiymmärrykseni julki kirjoittaminen ja samalla se on tulkinnan ensimmäinen vaihe. Tämä tarkoittaa sitä, että kirjoitan haastateltavani puheenvuorot auki ja näkyviksi kertoen, mitä ne mielestäni tarkoittavat. Tämä prosessi

muodostaa myöhemmin tässä työssä esittelemieni tutkimustulosten ensimmäisen osan, luvun 7.1. Analyysini neljäs vaihe on tulkinnan toinen vaihe, joka muodostaa tavoittamani ymmärryksen tutkimuskohteesta ja kertoo vastaukset tutkimuskysymyksiini.

Analyysivaiheeni perustin Latomaan ajatukselle tutkimusaineiston käsittelystä ymmärtävän psykologian mukaan. Latomaa käsittää hermeneutiikan yhdeksi ymmärtävän psykologian alueista. Siinä tutkimusaineistosta etsitään tutkimustehtävän kannalta esiintyviä merkityksenantoja, merkityssuhteita ja -kokonaisuuksia sekä muita tärkeitä merkityksen sisältäviä ilmauksia. Näiden merkitysantojen löytämisessä voidaan käyttää etukäteen valittua teoriaa eli esiyymmärrystä tai sitten aloittaa ilman ennakkokäsityksiä. Selitettäessä ja tulkittaessa merkitysisältöjä hermeneutiikan perinteiden mukaisesti käytetään psykologista tai valittua teoreettista kieltä. Merkitysisällöt voidaan esittää hermeneuttisina kategorioina tai abstraktimmin narratiivista eli kerronnallista tapaa käyttäen. (Latomaa 2009, 41–42.) Omassa tapauksessani etsin tutkimusaineistosta tutkimustehtävän kannalta oleellisia merkityksiä, käytin omaa ennakkokäsitystä ja traumateorioiden tuomaa tietoa. Tutkimustulokset esitin kerronnallisesti käyttäen psykologista kieltä yhdistettynä traumateorioiden kieleen.

Valitsemani psykologisen tulkinnan käyttäminen metodina edellyttää tulkintateoriaa. Tulkintateoria on teoria persoonallisuudesta, mielen rakentamisesta ja psykopatologiasta. Tutkimukseni tulkintateorianä toimii psykodynaaminen ihmiskäsitys. Psykodynaamisessa ihmiskäsityksessä ajatellaan, että ihmisen toimintaa ohjaa ja määrää erilaiset halut, jotka hän pyrkii jollain tavalla tyydyttämään. Halut perustuvat aikaisimpiin tyydyttymiskokemuksiin, johon ihminen haluaa palata. Aiemmat tyydyttymiskokemukset edustavat ihmisen ehyttä kokemusta itsestään, olemisestaan ja toiminnastaan. (Vuorinen 1992, 67–68.) Ihminen pyrkii tavoittamaan hallinnan, ymmärtämisen ja käsittämisen tunteen kokemuspäiressämme olevasta maailmasta (Latomaa, 2000, 59). Koen tämän psykodynaamisen ihmiskäsityksen ilmentävän sitä prosessia, jonka haastateltavani kävi läpi ja käy edelleen, koska psyykinen työ ei koskaan pysähdy. Ihminen pyrkii löytämään tasapainon yhä uudestaan ja uudestaan. Tutkittavani koki minuutensa ulkopuolelta tulleen voimakkaan tekijän, joka teki särön hänen olemiseensa maailmassa. Toipumisprosessissaan tutkittavani pyrki tulemaan takaisin omaksi itsekseen, palauttamaan eheyden tunteen ja löytämään uudelleen tasapainon elämässä.

Käyn tässä yhteydessä läpi Timo Latomaan mainitsemia niitä psykologisen ymmärtämisen

ja tulkinnan metodisia käsityksiä, jotka ovat tärkeitä elementtejä omassa tutkimuksessani. Esityksessään Latomaa on käyttänyt apuna Veikko Tähkän psykoanalyttiseen ymmärtämiseen perustuvaa ajattelua. Yksi metodisista käsitteistä on introspektio. Sillä tarkoitetaan omien mielenliikkeiden seuraamista niin tutkijan kuin tutkittavankin kohdalla. Toinen on vapaa assosiaatio. Vapaassa assosiaatiossa tutkittava antaa mielensä liikkua vapaasti tuottaen tutkimusaineistoa ja tutkija tekee samaa, mutta tulkitakseen saamaansa tutkimusaineistoa. Empaattiset vasteet eli empatia ja empatisoiminen, tarkoittavat samastumista toiseen ihmiseen ja hänen kokemuksensa eläytyvää tavoittamista, jakamista ja ymmärtämistä. Tutkittava tuntee, että hänen sanomansa on ymmärretty niin miten hän oli sen tarkoittanutkin. Tutkijan käyttämänä intuitio on taas välitöntä yhteyksien löytämistä ennen varsinaisen ymmärryksen syntymistä. (Latomaa 2009, 65–66.)

Hermeneuttisen tutkimuksen idea voidaan tiivistää Siljanderin (1988, 115–119) kolmen keskeisen periaatteen avulla. Siljanderin mukaan tulkintaprosessilla ei ole absoluuttista lähtökohtaa, sillä kaiken ymmärryksen perustana on tulkitsijan oma esiymmärrys. Se muuttuu tulkinnan edetessä ja vaikuttaa uusiin tulkintoihin, jotka puolestaan muovaavat aina uudelleen uutta ymmärrystä. Tulkittavaa ilmiötä on mahdollista ymmärtää vain sen yksittäisten elementtien ja kokonaisuuden välisen dialogisen suhteen kautta, johon Latomaakin viittasi. Mitä paremmin kokonaisuutta ymmärretään, sitä paremmin ymmärretään myös sen osien merkitys ja päinvastoin. Tulkinta käynnistyy siitä, että kokonaisuutta tulkitaan osiensa perusteella, mutta analyysin kuluessa osien merkitys muuttuu, koska kokonaisuutta opitaan ymmärtämään paremmin. Hermeneuttinen kehä on sulkeutumaton, joten tulkintaprosessille ei voida löytää päättepistettä.

7. TUTKIMUSTULOKSET

Olen jakanut tutkimustulokseni kahteen osaan. Tämä helpottaa minua tutkijana jäsentämään ajatuksiani ja käyttämäni analyysitapaa. Ensimmäisessä osassa eli tulkinnan ensimmäisessä vaiheessa, olen kirjoittanut näkyville haastateltavan puheenvuorot ja minun esiymmärrykseni hänen kertomastaan. Toisessa osassa, joka muodostaa tulkinnan toisen vaiheen, olen pyrkinyt tavoittamaan tutkittavan puheen merkitykset ja hänen tarinansa psykologisen tulkinnan avulla, johon olen päätenyt ensimmäisen tulkintavaiheen avulla.

Olen työni aikaisemmissa luvuissa esittänyt esiymmärrykseni traumateorioita käyttäen (ks. luvut 2-5), joten tutkimustuloksissa en enää palaa niiden käsittelyyn, koska minulle ja lukijalle on jo muodostunut käsitys ja tieto traumateorioiden avulla äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman luonteesta, trauman käsittelyn vaiheista ja selviytymisestä sekä selviytymiskeinoista. Tämä tarkoittaa sitä, että tulkinnan ensimmäisen ja toisen vaiheen lukemisen ja ymmärtämisen tapa on traumateoria, jonka olen työssäni jo käynyt läpi.

7.1. Tulkinnan ensimmäinen vaihe

Kirjoitan tässä luvussa esiymmärrykseni auki määrittelemäni analyysivaiheiden mukaisesti, jolloin tämä luku esittää analyysini kolmatta vaihetta (ks. analyysin vaiheet s. 43.) Tämän luvun otsikot ovat lainauksia haastateltavani Marin puheesta ja niiden tarkoitus on kuvata lukujen sisältöä. Ensimmäinen alaluku koostuu haastateltavan läpikäymistä trauman käsittelyn vaiheista, joista ensimmäinen oli otsikonkin kuvaama shokkivaihe. Luku 7.1.2. aloittaa haastateltavan käyttämien erilaisten selviytymiskeinojen esittelemisen, ensimmäisenä niistä ammattiauttajan tarjoaman terapian. Toisena selviytymiskeinona ovat vertaisuuteen perustuvat ryhmät, joihin haastateltava osallistui. Luvussa 7.1.3. puhutaan terapeuttisen kirjoittamisen voimasta. Viimeisen luvun päättää haastateltavan pohdinta omasta selviytymisestään, elämän jatkuvuudesta ja muistoista.

7.1.1. *"Mähän menin maanantaina jo töihin, kun sunnuntaina hänet löydettiin."*

Mari on keski-ikäinen tilitoimistossa työskentelevä, lapseton nainen. Hän oli ollut seitsemän vuotta avoliitossa toisella paikkakunnalla työnsä vuoksi asuneen Erkin kanssa. Mari tiesi Erkin käyttävän välillä alkoholia, mutta itsetuhoiseen tekoon hän ei koskaan ajatellut Erkin sortuvan. Mitään ennakkomerkkejä ei ollut näkyvissä. Näin Mari kertoo tapahtumasta:

"Mun avopuolisoni Erkki teki itsemurhan marraskuussa 2003...hän lähti autolla sadan kilometrin päähän, kävi ilmeisesti Alkossa ja ajoi tällaiselle mökkitielle ja sitten huuhteli viinallaan pillereitä kurkusta alas ja käveli mettään."

Marin huoli heräsi, kun Erkistä ei ollut kuulunut kahteen päivään mitään, eikä häneen ollut saatu mitään yhteyttä. Mari sai soiton hätäkeskuksesta, että eräs huvila-asukas oli löytänyt Erkin auton hylättynä mökkitieltään. Pian tämän jälkeen hän sai epäonnistuneen soiton paikkakunnan poliisilaitokselta Marille ja Erkille jo ennestään tutulta poliisilta.

"Mä vastasin puhelimeen ja hän sanoi mulle (poliisi), että odota vähän ja mä kuulin, siinä tuli askeleet ja hän sanoi tälle paikalle tulleelle, että Savolaisen Erkki on löydetty mettästä kuolleena. Toinen kysyy siihen, että älä helvetissä...ampumallako? Sitten hän palas puhelimeen ja kertoi asian mulle."

"Puhelun jälkeen tää poliisi sanoi, että kannattaisi mennä jonnekin, ettei olla yksin."

Marin kertomasta näkyy, kuinka hirveällä tavalla hän sai tiedon läheisensä itsemurhasta. Hänen luokseen ei tullut poliisi siviiliasussa mukanaan kriisityöntekijä, vaan pelkkä surkea puhelinsoitto, josta puuttui kaikki tahdikkuus ja akuutti apu. Tämä sunnuntai-illan puhelinsoitto muutti Marin elämän. Mari muisti poliisin sanat, ettei saa olla yksin, joten hän lähti kotoaan ja matkasi hyvän ystävänsä liikkeeseen tapaamaan tätä.

"Mä menin sinne Liinan kauppaan. Teijo oli siinä kassalla. Normaalistihan mä oisin menny sille juttelemaan, mutta nyt mä vain tervehdin ja Teijokin käy ihmettelemään, mikä nyt oikein on."

Ystävänsä kehotuksesta Mari otti yhteyttä terveyskeskukseen uusiakseen äitinsä kuoleman jälkeiseltä ajalta jääneen unilääkereseptin. Soittaessaan lääkäri kysyi, mihin tarkoitukseen resepti tulee ja vastauksen saatuaan hän uusi reseptin, mutta ei reagoinut millään tavalla siihen, miksi Mari halusi reseptinsä uusia.

”Liina pisti mut soittamaan terveyskeskukseen, että saan jotain, että pystyn nukkumaan. Soitin sinne keskukseen ja kysyin hoitajalta, saanko uusittua nukahtamislääkereseptin. Lääkäri sitten soitti mulle ja vähän kuulusteli tästä tapahtumasta ja lähetti apteekkiin reseptin.”

Mari oli saanut suruviestin sunnuntaina ja kun maanantaiaamu koitti, hänelle nousi huoli vanhasta isästään: Mari oli huolissaan, että hänen jo vanha isänsä saisi tiedon Erkin kuolemasta jostain muualta ja järkyttyisi siitä vielä pahemmin.

”Aamulla soitin siskolle ja kerroin, että jotain hirveää oli tapahtunu...sanoin, että tää täytyy kertoa isälle ennen kuin se kuulee sen kaupungilta.”

Mari kertoi lisää maanantain tapahtumista:

”Mä menin maanantaina töihin, kun sunnuntaina hänet löydettiin...mähän olin täydellises shokissa, enhän mä muuten ois toiminu niin.”

Jälkikäteen miettiessään Erkin itsemurhan jälkeisiä päiviä, hän huomasi käyttäytyneensä epärationaalisella tavalla. Mari meni jo heti maanantaina töihin, vaikka koki myöhemmin, ettei missään nimessä ollut työkunnossa. Hän aloitti uuden työviikon niin kuin mitään ei olisi tapahtunut.

Liina-ystävä oli ilmoittanut Erkin kuolemasta Marin työpaikalle sunnuntaina, joten työkaveri tiesivät tilanteen. Marin mieleen on jäänyt kohtaaminen työkavereiden kanssa lohduttavana muistona. He olivat siinä läsnä ja se riitti.

”Meillä oli semmonen tapa työpaikalla, kun juotiin kaffea niin jokainen oli siinä oman työpöytänsä ääressä, mutta nyt nää pojat siirty siihen mun huoneeseen juomaan sen kahvinsa ja mä muistan sen siis todella lämmöllä. Ne saatto puhua ihan jostain muusta, mutta ne tuli siihen ja se oli sillain niinku ihanaa.”

Työkaverit myös huolehtivat myöhemmin, että Mari söi joka päivä lounaan. He pitivät häntä ikään kuin silmällä. Mari ei pitänyt ainoatakaan sairauslomapäivää töistä.

Maanantaista perjantaihin hän meni töihin ja istui työpöytänsä ääreen. Mari on ahkera työntekijä ja hän pitää työstään. Kotona odotti yksinäisyys ja mielen sekamelska, mutta työpaikalla omaa kohtaloaan ei ehtinyt miettiä liikaa, koska oli paljon asioita hoidettavana. Tämän lisäksi Mari ei mieltänyt itseään millään tavalla sairaaksi, ei ollut kuumetta eikä jalkaa poikki. Jälkikäteen Mari pohdiskeli, oliko töissä oleminen ollut viisasta, mutta hän näki asiassa kuitenkin enemmän hyviä puolia kuin huonoja.

”Se työn hoitaminen oli jotenkin semmonen kunnia-asia ja enhän mä mieltäny sitä, että enhän mä oo kipee, mutta ehkä se ois ollu järkevämpää, että sitä ois jääny sairaslomalle, mutta toisaalta sitte, mitä mä oisin siellä kotona tehny. Hyppiny seinille? Että en tiä kumpi on parempi.”

”Sinne töihin oli niinku pakko mennä. Meillä ei ollu lapsia, joista ois pitäny pitää huolta, että ehkä se oli se, että se työ pakotti mut nousemaan, lähtemään, näkemään ihmisiä edes jollakin lailla. Ehkä se on ollu kuitenkin hyvä, mutta ehkä jonkinmoinen paussikin tehny ihan hyvää.”

”Jos sulla on käsi poikki niin sillohan sä oot kipee tai jos sulla on 39 kuumetta, mutta ei tota mieltäny niinku semmoseks asiaksi, että mulla on sairasloma. Mä oon joskus kuvannu sitä, että mä oon vetäny muurin ympärille ja menin niinku junan raiteita pitkin tein töitä ja näin.”

Työkavereidensa lisäksi Mari ei oikeastaan tavannut muita ihmisiä. Hän eristäytyi kotiinsa ja halusi olla yksin. Hän harkitsi jopa omaa itsemurhaa, koska eläminen tuntui niin raskaalta. Mari kärsi univaikeuksista ja erityisesti painajaisista, keskittymiskyvyn puutteesta ja yleisestä ahdistuneisuudesta.

”Silloin ihan alussa se luovuttaminen oli mielessä... että lähtee perässä, mutta sitten mä tiedän, että jos mä sen oisin tehny niin mun isä ois tullu kolmantena...tässä ollaan vieläkin.”

”Mulla oli nää kaks naisystävä, joiden kanssa välillä tavattiin, mutta ei mulla ollu mitään mielenkiintoa lähtee mihinkään ja ottaa kehenkään yhteyttä.”

”Aluksi niitä painajaisia oli. Ne oli semmosia, kun heräs niin ei uskaltanu liikkua, kun pelkäs, ettei pysty liikkumaan. Oli just sitä, että sä huusit, mutta sulta ei tullu ääntä ja se liikkuminen oli estetty ja että uskallanko mä edes kääntää kättä, että mä saan valon sytytettyä. Erkistä näin yhden toiveunen ja kaikki muut nämä on sitten ollu ahdistavia, että ollaan oltu jossain maakellarissa ja sillä on ollu kasvon toinen puoli ihan vereslihalla...mä näin näitä unia ensimmäisen vuoden aikana.”

”Mä en muista oliko se kaks vai kolme, kun mä heräsin yöllä ja mulla oli kirja sängyssä, valot päälle ja lukemaan, ettei ne ajatukset lähde pyörimään sitä ympyrää, koska silloin se nukkuminen ois ollu vielä hankalempaa.”

”Kyllähän se oli semmosta hankalaa. Keskittymiskyky oli huono ja tavallaan silleen piti tehdä montaa asiaa yhtä aikaa...kattoo tv:tä ja ratkasta ristisanaa, ettei ne ajatukset lähtisi liikkeelle.”

Kysymykset Erkin kohtalosta ja syistä itsemurhaan vainosivat mieltä. Tapahtumaa oli vaikea uskoa todeksi, vaan Mari odotti edelleenkin Erkin paluuta. Eihän hän voinut olla poissa ikuisesti. Miksi Erkki oli tappanut itsensä, jos hän suunnitteli tulevia töitä ja tekemisiään? Epäuskon lisäksi Mari tunsu paljon ikävää kuin myös syyllisyyttä. Erkki oli jättänyt hänet yksin tähän maailmaan, eikä varoittanut siitä etukäteen.

”Totta kai sitä mieltii, että miks. Erkillä oli elämänsä ensimmäinen silmälääkäri varattuna ja edellisenä viikonloppuna me oltiin oltu Rastilassa isän tykönä ja se kattoo, että joo. Hänhän voi tehdä tuohon rappuralliin samanlaisen jutskun kuin meillä, että isälles joululahjaks. Että se oli niinku kaikkea suunniteltu eteenpäin.”

”Jokainen tähän tilanteeseen joutunu tekee sitä itselleen (mieltii syitä). Jos mä oisin sanonu näin ja jos mä olisin tehny näin. Ja jos mä oisin huomannu ton, mutta täs vaiheessa oikeestaan, nyt kun on kymmenen vuotta kulunu niin enää sitä ei sillä tavalla tee, koska se on niin hyödytöntä.”

”Mun jo nyt entinen ystävätär sano sillon seuraavana kesänä, että jos sä järjellä ajattelet niin ethän sä voi tuntea syyllisyyttä, mutta kun järki ja tunteet ei mee käsi kädessä. Että totta kai sitä tuntee syyllisyyttä, vaikka sitä kuinka ihmiset toittotais, että ethän sä sille vois mitään, että se oli sen oma päätös. Mutta totta kai sitä ettii niitä syitä, että mitä mun ois pitäny tehdä.”

”Se ikävä saatto olla ihan sellasta konkreettista, että huusi puolittain hillopurkkia avatessa, että kattoo taas mä oisin sua tarvinu...ja se, että sä olit yksin...se siinä oli kaikista hurjinta.”

”Kuukauden kahden jälkeen mä vasta tajusin, mitä oli tapahtunu. Mä lähetin niitä kirjeitä eteenpäin. Ei se oo missään matkalla, että ei se tuu takas. Se vähitellen meni tajuntaan, että mä oon nyt yksin.”

Mari oli ollut itsekseen ensimmäiset viikot tapahtuneesta ja kun hän sitten tapasi joitakin siihen astisen elämän tärkeimpinä pitämiään ystäviään, pettymys oli suuri. Tuntui, että ystävät eivät ymmärtäneet ollenkaan, mistä on kyse ja he sanoivat juuri ne asiat, mitä ei olisi pitänyt sanoa.

”Kyllä mä aika paljon eristäydyin. Sitten huomas, ettei ne niinku ymmärrä, että ne ei tajua tätä yhtään.”

”Sitten, jos kertoo esim. että on menettänyt lapsen niin sitten toinen alkaa kertomaan, että joo meillekin kävi näin ja sekin kuoli tai sitten, että onhan

sekin siitä selvinny."

Mari yritti tarjota eräälle ystävälleen lukemiseksi Anna-Leena Härkösen kirjoittamaa kirjaa oman siskonsa itsemurhasta. Hän toivoi, että ystävä ymmärtäisi kirjan avulla edes vähän, mitä hän oli juuri käymässä läpi ja pystyisi olemaan Marin tukena.

"Mä annoin sen Anna-Leena Härkösen kirjan hänelle vähän niinku puoliväkisin, että hän alkais ymmärtää, mutta eihän hän saanut sitä luettua ja siitäkin hän esitti tekosyitä."

"Mä petyin siihen mun ystävään, että ei me nykyään edes lähetetä joulukortteja...en mä kaipaa häntä enää."

Maria loukkasi erityisesti se, että monet hänen ystävistään puhuivat Erkistä pahaa unohtaen kunnioittaa vainajan muistoa, vaikkakin hän oli tehnyt itsemurhan. Heidän tarkoituksena saattoi olla hyvä, lohduttaa Maria, mutta se sai Marin mielen pahoittumaan entisestään ja ystävyysuhteet pilalle.

"Sitten se tuomitseminen, pahan puhuminen Erkistä, niin se oli semmosta niinku että ei, ei kuolleesta saa puhua pahaa. Että jos tekee itsemurhan niin silloin saa niinku nostaa ne huonot puolet esille."

"Ethän sä mitään menettäny, kun se oli semmonen paskiainen. Mutta eihän se niin on"

Marin välit viilenit joihinkin ystäviin, mutta toisista tuli vielä entistä rakkaampia ja läheisempiä Erkin itsemurha myötä. Mari sai myös ihania uusia ihmisiä elämäänsä.

"Ystäväpiiri on muuttunu. Uusia on tullu ja vanhoja on jääny pois. Ne on mölättäny jotain."

"Menin ja otin sieltä jonku juoman ja sit mä näin, että siellä istuu semmonen puolittu Minna. Mä mietin, että mä meen jonnekin toiseen suuntaan, mutta kyllä mä päätin, että mä meen siitä pöydän ohi. Minna siirty siihen mun pöytään ja ensimmäiseksi se kysy, kuinka sä voit. Se oli niin ihanaa. Siitä lähti mun ja Minnan ystävyys."

"Mun työkaveri tuli siihen ovelle ja kysy, että oisko jotain, mitä mä voisin tehdä tai jotain, mitä mä voisin tehdä toisin...mä nimitän häntä välillä olkapääksi ja hänen kanssaan mä oon kyllä puhunu paljon. Hänen veljensä oli kuollu sydänkohtaukseen ihan yllättäen niin hän ymmärsi parhaiten mua...kerran hän sanoi, että hänellä on joskus niin mieletön ikävä tätä veljee, että hän ei voi tajutakkaan sitä, miltä susta tuntuu...kun yleensä ihmiset

sanoo, että joo mä tiedän, miltä susta tuntuu."

Eri ihmisillä näytti olevan myös omat näkemyksensä siitä, kuinka Marin pitäisi suruaan käsitellä ja millä tavalla hänen tulisi olla.

"Sillon eka vuonna mä kävin siellä haudalla, aina kun olin siellä kaupungissa...Erkin synttärinä mä hyppäsin bussin ja kävin haudalla viemässä kukkia ja tulin kotiin, että se oli kauheen tarkeeta käydä siellä....mä halusin käydä siellä, mutta tietysti joku sano, että älä ala nyt hyppäämään siellä koko ajan."

Mari olisi halunnut muistella Erkkiä, puhua hänestä jonkun kanssa, esimerkiksi Erkin oman lapsuudenperheen.

"Mä olin niiden Erkin sisarusten kanssa ja jos mä en ois tuonu sen nimeä esille niin häntä ei olisi mainittu koko päivänä."

"Mulla ei oo oikeestaan ollu ketään kenen kans muistella Erkkiä."

Hauskat ja iloiset tilanteet olivat Marille välillä vaikeita. Hän tunsu syyllisyyttä siitä, että hänellä oli mukavaa ja hän nautti olostaan muiden ihmisten kanssa. Muistot Erkistä nousivat myös usein pintaan.

"Me yllätettiin synttärিসankari siellä mökillä skumpan ja kakun kanssa. Oltiin siellä pari tuntia ja tultiin sitten kotio. Seuraavana päivänä mä lähdin kävelyille ja mä rupesin itkemään. Kun mä tulin kotio niin mä menin sängyn päälle ja rääyin. Eli tuli tämmösiä hulluja vastareaktioita, että mulla oli ollu hauskaa. Mä koin syyllisyyttä, jos mulla oli ollu hauskaa."

"Me lähettiin akkaporukalla Turkuun teatteriin...me istuttiin siellä baarissa ja yhtäkkiä tuli semmonen biisi, että meikäläinen alko rääkymään."

Raskas talvi alkoi vaihtua haikeaksi huhtikuuksi ja kesä oli tuloillaan, mutta Marille valon kuukaudet tuntuivat vielä marraskuulta.

"Huhtikuuhan on kuukausista julmin ja se on myös itsemurhatilastoissa. Huhtikuussa aurinko lämmittää ja aletaan suunnittelemaan kesää. Semmosella, jolla ei oo mitä suunnitella kesää varten niin se tuntuu marraskuulta eli kaikki muut ympärillä suunnittelee, on menossa ja on riemuissaan siitä kesästä ja kesän tulemisesta ja hänellä ei ole mitään, mitä iloita niin se on valitettavasti ikävin kuukausi."

”Kesällä mä olin mökillä. Hyvin rauhattomasti tosin, mä en niinku osannu pysyä paikoillani.”

Seuraavana kesänä Erkin itsemurhan jälkeen Mari halusi käydä paikassa, mistä hänen miehensä oli löytynyt kuolleena. Hän löysi tien, mutta vuosia myöhemmin hän ei enää muistanut, missä paikka oli.

”Mä menin sitä tietä, mistä Erkki oli löydetty. Mä en ois koskaan uskonu sitä vaikutusta, mikä sillä oli. Se oli jotain hirveetä, se oli ahdistavaa, että se tuntui kyllä todella pahalta.”

”Alussa se oli sellasta, että sä niinku jouduit keskittymään siihen, että mä hengitän, että sä menit niinku hetki kerrallaan, sä et menny edes tunti kerrallaan. Että sitten se vähitellen piteni se aika, että meni tunti kerrallaan ja päivä kerrallaan...sitten, kun uskals alkaa suunnittelemaan tulevaa.”

Muutama vuosi Erkin kuoleman jälkeen Mari tapasi mukavan miehen ja hän joutui miettimään uuden ihmissuhteen mahdollisuutta. Marin oli vaikea luottaa siihen, pysyisikö mies hänen elämässään.

”Jotenkin mä oon kyllä pistäny kampoiinkin tämmöselle seurustelulle...on ollu vaikea luottaa.”

”Tästä nykyisen avopuolison tapaamisesta tulee nyt niinku neljä vuotta. Paljastu, että me oltiin vanhoja luokkakavereita keskikoulun ekalta luokalta.”

”Mä olin sitä mieltä, että me oltiin vaan ystäviä, että mä pistin sitä niinku vastaan, että en mä rupee seurusteleen, että en mä, mutta sitten se siitä vähitellen muodostu.”

7.1.2. *”Terapiassa sai puhua ja siellä ei tarvinu kysyä, mitä sulle kuuluu.”*

Ensimmäiset kuukaudet Erkin kuoleman jälkeen olivat raskaita. Mari oli käynyt tunnollisesti töissä ja yrittänyt pysyä elämässä kiinni. Osa ystävyysuhteista oli kariutunut ja Mari oli yksinäinen. Saatuaan tiedon Erkin kuolemasta, Mari oli jäänyt ilman ammatti-ihmisten antamaan apua. Marin isä oli huolissaan tyttärestään ja pyysi häntä ottamaan yhteyttä terapeuttiin.

”Mää jäin täysin ilman sitä (kriisiapua). Mitään ei oo ollu sen poliisin viimesen soiton jälkeen. Sitä jäi kyllä hyvin silleen tyhjänpäälle ja kaikki apua piti niinku itte hakea.”

”Isä oli alkanut käymään terapeutilla äidin kuoltua. Soitin tälle samalle naiselle isän pyynnöstä. Silloin, kun tämä nainen kysy oonks mä puhunu kellekään tästä tapahtumasta niin mun ääni murtu ja sit mä niinku tajusin sen, että kuinka lähellä se itku on. Otin toisen puhelun ja varasin ajan terapeutilla.”

Isän terapeutin kysymys herätti Marin tunteet pintaan ja hän ymmärsi, kuinka paha hänen oli olla ja millaisen asian kanssa hän oli yrittänyt pärjätä yksin. Mari oli käynyt juttelemassa muutaman kerran kaupungin terapeutin kanssa äitinsä kuoleman jälkeen, joten hänen käyntinsä olivat jääneet tietokantoihin. Mari oli ilmoittanut tämänkertaisen tulonsa syyn, mutta tieto ei ollut koskaan tavoittanut Marin tulevaa terapeuttia.

”Terapia oli kaupungin palvelu. Hän oli luku ne paperit, mitä mä olin sillon aikasemmin ollu äidistä juttelemassa. Se kysy, mitä mulle nyt kuuluu. Sit ku mä sanoin, että Erkki on tehny itsemurhan niin hän sitten vähän niin kuin säikähti.”

Mari aloitti terapiakäynnit oman vointinsa mukaan aloittaen käymällä kaksi kertaa viikossa. Myöhemmin hän varasi ajan terapeutilleen, kun koki tapaamisen tarpeelliseksi. Välillä terapiassa käyminen tuntui vaikealta ja luovuttaminen kävi mielessä. Alussa terapeutin katseen kohtaaminen tuntui ahdistavalta, mutta vähitellen se helpottui. Terapia toi apua ja antoi jotain hyvää mukaan, koska Mari palasi aina uudelleen.

”Joskus, kun mä istuin siellä terapiassa niin mä mietin, että mä haluan pois täältä, mutta joka kerta mä varasin uuden ajan ittelleni eli kyllä mä sain sieltä apua.”

”Se oli semmosessa vanhassa kivitalossa, korkeet huoneet ja siellä ylhäällä meni semmonen boordi ja mä tuijottelin sitä boordia ja sitten jossain vaiheessa mun silmät laskeutu niiden taulujen korkeudelle ja sitten lopuks mä uskalsin jo kattoa terapeuttia silmiin. Että kyllä siinäkin näkee, miten se sit niinku meni eteenpäin.”

Terapiassa Mari sai keskittyä omien asioidensa läpikäymiseen ilman, että hänen tuli olla kiinnostunut terapeuttinsa kuulumisista ja asioista niin kuin tavallisissa ihmisten välisissä suhteissa yleensä.

”Siellä sai puhua ja siellä ei tarvinu kysyä, mitä sulle kuuluu vaan sai keskittyä siihen omaan itteensä. Että kyllä se oli niinku todella hyvää ja sinne

halus kuitenkin mennä.”

Mari lopetti terapian noin vuoden jälkeen, koska tunsu olonsa jo paremmaksi, eikä kokenut enää terapian tarvetta.

”Mä totesin, että eiköhän tää tästä nyt mee.”

Tässä vaiheessa Mari oli osallistunut jo Mielenterveysseuran kuntoutuksiin ja elämä oli menossa parempaan suuntaan. Eräänä iltana ahdistus palasi yhden tapahtuman jälkeen.

”Se oli siellä ravintolassa, kun mulla oli vähän semmosen vapaan miehen kans semmosta ja se oli semmonen, että mä luulen, että sitä heräs niinku siitä horroksesta ja siitä tulikin tavallaan se huono olo.”

Mari halusi tavata häntä hoitaneen terapeutin uudelleen keskustellakseen tapahtuneesta, mutta terapeutti oli muuttanut kaupungista pois, eikä Mari saanut häneen enää yhteyttä. Näin ollen hän varasi ajan uudelta henkilöltä.

”Mä menin sitten juttelemaan sille toiselle terapeutille. Se sano niistä kuntoutuksista, että joo ne voi olla kauheen rankkoja. Se oli semmonen ensimmäinen kummallinen lause. Sitten hän jossain välissä sanoi, että pihalla pitää olla se noin puoli tuntia päivässä, että onko sulla jotain kaveria, että lähdet lenkille. Hän kehotti mua näille nettideitti-sivustoille ja että, enkö mä käy tanssimassa. Siis se oli silleen, että uutta putkeen, Mä totesin, että paljon parempi, että mä meen mökille ja saunon niin se on mulle parempaa terapiaa.”

Tämä oli Marin viimeinen kohtaaminen terapeutin kanssa. Hän oli pettynyt terapeutin asenteeseen ja ratkaisuun ahdistavalla ololle etsiä uusi mies netistä ja seisoa pihalla puoli tuntia päivässä. Mari tunsu pystyvänsä auttamaan itseään paremmin kuin mitkään terapeutit.

7.1.3. *”Kyllä tosiaankin jännitti, ketä siellä vertaisryhmässä on, mutta ihan tavallisiahan ihmisiä täällä on.”*

Mari oli jäänyt heti Erkin kuoleman jälkeen ilman kriisiapua. Hän kävi terapiassa ja yritti

selvitä päivästä toiseen. Marin ensimmäinen terapeutti oli kehottanut Maria lähtemään mukaan seurakunnan sururyhmään, jolloin Mari päätti ottaa yhteyttä seurakuntaan.

”Mä jossain vaiheessa soitin seurakuntaan sururyhmästä. Ne oli kuulemma lähettänyt kaikille läheisensä menettäneille kutsun. Mulle ei ollu tullu, mutta pääsin kuitenkin mukaan.”

Sururyhmä koostui omaisista, jotka olivat menettäneet läheisensä eri tavoin. Mari oli ainoa, jonka läheinen oli tehnyt itsemurhan. Itsemurhan luonne kuolinsyynä poikkesi sururyhmän muista tapauksista selvästi, koska surun lisäksi siihen liittyi syyllisyyden tunteet. Kaikesta huolimatta Mari koki kuitenkin ryhmänsä hyväksi ja he näkivät toisiaan vielä ryhmän virallisten seitsemän tapaamisten päätyttyäkin.

”Mä menin sinne sururyhmään tuntosarvet pystyssä just sen kuolinsyyn takia ja mä oli ainut, jonka omainen oli tehnyt itsemurhan, mutta meillä oli hyvä ryhmä, että oli niinku monen ikästä ja muutama syöpä ja sydänkohtaus, jotain tämmösiä. Meitä oli kymmenen kaikkiaan.”

”Siitä surusta puhuttiin, mutta sitä syyllisyyttä...siitähän ei siellä tunnettu. Ethän sä tunne syyllisyyttä siitä, että joku sairastaa syöpää, että se puoli jäi kokonaan pois.”

Mari muisti erään tapauksen kampaajalla käyvänä sururyhmäläisenä, mikä kuvasi hyvin niitä ristiriitaisia tunteita, mitä hän kävi näinä aikoina läpi.

”Kun mä olin siinä sururyhmässä sen seuraavan vuoden kevään aikana siitä itsemurhasta niin mä olin käyny kampaajalla ja mietin, että huomaako ne nyt, että mä oon käyny leikkauttamassa hiuksia. Että tämmöistä asioista, että enhän mä nyt saa tämmöstä.”

Terapiakäynnit ja sururyhmä olivat tärkeitä paikkoja Marille, jossa hän pystyi näyttämään tunteensa ilman pelkoa ja ihmisten kummastelua. Se oli tärkeää.

”Se terapeutilla käyminen ja se sururyhmä niin ne oli semmosia paikkoja, missä surra ja puhutaan vaan siitä ja siellä saa itkeä. Että sitä ei oo kenellekään vaivaksi, kun näistä puhuu.”

Tähän mennessä Mari ei ollut vielä päässyt jakamaan tunteuksiaan muiden itsemurhalle läheisensä menettäneiden omaisten kanssa, kunnes lähes vuoden jälkeen tapahtuneesta hän löysi vihdoinkin vertaisiaan.

"Löysin Suomen mielenterveysseuran kuntoutukset 2004 vuoden loppupuolella itsemurhan tehneiden läheisille...mä istuin bussissa, kun sieltä joku soitti ja kysy, miten mä oon pärjänny ja miten mä voin."

Ensimmäiselle kuntoutusjaksolle lähteminen jännitti Maria, koska tilanne oli hänelle uusi ja hän ei tiennyt, minkälaisia muut osallistujat tulisivat olemaan.

"Kyllä tosiaankin jännitti, mutta ihan tavallisiahan ihmisiä täällä on. Ollaan eri-ikäisiä, ollaan eri ammateissa, lapsellisia, lapsettomia."

Ensimmäinen kuntoutusjakso oli Marille hyvä kokemus, josta hän sai uutta puhtia elämänsä rakentamiseen uudelleen. Tässä yhtenä osatekijänä oli kirjoittaminen, jonka terapeuttista vaikutusta korostettiin kuntoutuksessa. Mari oli nyt valmis lähtemään kotoaan pikku hiljaa liikkeelle, tekemään asioita ja tapaamaan ihmisiä. Marin kirjoittamista käyn läpi paremmin luvussa 5.2.4., joka on omistettu sille, joten tässä yhteydessä en ota sitä vielä tarkempaan käsittelyyn.

"Meitä oli kehotettu ottamaan päiväkirja mukaan, että yritä vaan, koska se on niin terapeuttista. Lähtee siitä vaikka liikenteeseen, minkälainen sää on."

"Kilttinä tyttönä mähän sitten siellä kirjoitin...mun kämppis sano, että kirjota vielä junamatka. Sitten kun meillä oli tammikuussa 2006 neljän päivän jakso niin mulla alko seitsemäs vihko."

"Mä olin sen ensimmäisen kuntoutusjakson jälkeen sitä mieltä, että mun pitää pakottaa itteni ihmistenilmoille, että mun täytyy keksiä ittelleni joku harrastus, että mun on niinku mentävä. En mitään muuta kansalaisopiston kurssilehtisestä löytäny kun proosakirjottajat."

Samoihin aikoihin Mari löysi Surunauha ry:n toiminnan, jonka kautta tarjoutui lisää mahdollisuuksia vertaistuen saamiseen.

"Mä löysin sen surunauhan sillon 2004...jäseneksi liityin heti ja sitten 2005 vuoden puolella mä olin siellä niin kutsutussa vesova-vertaistukiviikonlopulla."

Mari oli osallistunut useampaan Suomen Mielenterveysseuran järjestämille muutaman päivän kerrallaan kestäville kuntoutusjaksoille ja viimeisellä kerralla hän näki selvästi, että elämä oli alkanut mennä eteenpäin.

"Kuntoutuksessa ohjaaja sanoi, että koittakaa lukea niitä päiväkirjoja, että

näkykö siellä jotain selvää muutosta. On se ollu jossain tossa kuntoutuksen yhteydessä, sen loppupuolella, kun huomas, että kyllä tämä tästä."

"Sillon kesällä 2006, kun meillä oli viimeinen osa tätä kuntoutusta niin siellä niinku huomas, kuinka toiset oli muuttunu siitä ensimmäisestä tapaamisesta...sitten tajus, että toki mäkin oon muuttunu. Me ei enää itketty niin paljon, mutta sitäkin tehtiin, mutta me naurettiin, että siinä oli tullu jo sitä iloa elämään."

Surunauha ry:stä ja kuntoutusjaksoilta saatu tuki ja apu olivat Marille tärkeitä. Hän koki tarpeelliseksi saada muillekin ihmisille vertaistukea omalla paikkakunnallaan ja otti selvää, miten se voisi tapahtua. Kynttilätapahtuma on kerran vuodessa järjestettävä muistotilaisuus itsemurhan tehneille läheisille.

"Mä kysyin, että koska me saadaan meille oma surunauhan vertaisryhmä ja se vastas, että sitten, kun sä perustat sen."

"Mä kysyin siellä kuntoutuksessa, että saanko mä järjestää kynttilätapahtuman mun kotikaupunkiin."

Mari päätti ryhtyä toimeen ja järjestää kotikaupunkiinsa kynttilätapahtuman niille, jotka olivat menettäneet läheisensä itsemurhalle. Hän ei tässä vaiheessa vielä tiennyt, kuinka paljon ihmisiä tulisi loppujen lopuksi sytyttämään kynttilän. Lopputulos yllätti ja herkisti.

"Mä ajattelin, että meitä on siellä patsaalla 10-20 ihmistä ja me saatiin sille hyvin etukäteisjulkisuutta...tää yks toimittaja ei voinu uskoa, kun mä kerroin, että Suomessa tekee yli 1000 ihmistä vuodessa itsemurhan."

"Sitten, kun se kynttiläpäivä oli niin meitä oli siellä yli 80 ihmistä...mä en voinu niinku uskoa sitä. Se oli aivan jotain ihanaa."

Mari sai paljon kiitosta työstään kynttilätapahtuman johdosta ja valtava ihmismäärä sai hänet ymmärtämään, että tukea näille ihmisille tarvitaan lisää. Mari alkoi järjestää Surunauha ry:n vertaisryhmää kotikaupunkiinsa.

"Meillä oli sitten se kahvitilaisuus ja yks mies tuli siellä kättelemään ja kiittelemään, että tämäkö on nyt se rouva. Se oli jotain aivan mahtavaa. Joka kerta, kun mä puhun siitä ekasta kerrasta niin reaktio on tämä, että alkaa itkettää."

"Siinä kynttilätapahtuman yhteydessä tuli tää, että kyllä täällä tarvitaan tätä vertaisryhmääkin."

"Tammikuussa 2007 aloitettiin ryhmä yhteistyössä seurakunnan kanssa, että siellä oli diakoni ja minä."

Nyt tulee jo useampi vuosi siitä, kun Mari on ollut Surunauhan toiminnassa mukana vertaistukiryhmän ohjaajana. Hän on halunnut mahdollistaa paikan ihmisille, jossa kenenkään ei tarvitse tuntea erilaisuutta, vaan kaikki ovat vertaisia. Toisten auttaminen on tuonut Marille iloa ja onnistumisen tunteita.

"Me muistutetaan siellä surunauhassa aina, että me ei olla mitään ammattilaisia vaan me ollaan vertasia. Mä koen sen niin, että mun tehtävä on luoda paikka ihmisille, minne ne saa tulla puhumaan...justiinsa se, että ne näkee niitä muita ihmisiä, että ne on ihan tavallisia ihmisiä."

"Ryhmä on aloitettu tammikuussa 2007, että niin pitkään mä oon siellä ollu. Kyllä mä oon siinä ensimmäisessä ryhmässäkin tehny jotain oikein, että he ovat lähteneet sitten mukaan. Yhdessä ryhmässä oli kolme pariskuntaa ja ne kaks oli todella pitkään siellä, mutta tavallaan sitten oli ilonen heidän puolestaan, että he jäivät pois ryhmästä, koska sittenhän he olivat päässeet eteenpäin."

Vertaisuuteen perustuvilla kuntoutuksilla on ollut suuri merkitys Marille. Kynttilätapahtuman järjestäminen ja Surunauhan toiminnassa mukana oleminen ovat tuoneet hänestä uusia puolia esille. Sellaisia voimavaroja, joita hän ei tiennyt itsessään ehkä edes olevan. Mari oli muuttunut ihmisenä.

"Kyllä mä sanoisin, että suurin merkitys on ollu sillä kuntoutuksella tässä mun selviytymisessä, että se on niinku kaikista isoin."

"Kynttilätapahtuma on semmonen merkityksellinen, että kun sen niinku sai aikaseks, että kuntoutuksessakin meinattiin, että vau."

"Tää diakonityöntekijä, jonka mä tapasin silloin ekan kerran siellä kynttilätapahtuman yhteydessä niin hän oli mulla sitten jossain vaiheessa työnohjaajana joskus 2008 niin hän sanoi sitä sitten, että kun hän kattoo mua, että kuinka paljon mä oon kasvanu. Hän niinku sano sitä, että mä olin semmonen pieni, joka luikahti sisälle ja sillai...mutta miten hän näki sen mun semmosen läjään painumisen, että sitä on nyt niinku rohkeempi ja vahvempi."

Mari oli pitkään arkaillut tutustumista toisiin miehiin, mutta tässä vaiheessa kuntoutusjaksojen ollessa loppuillaan Mari oli hyväksynyt sen, että hän ei tee mitään pahaa tai kenellekään väärin, vaikka kävisi välillä treffeillä ja tapaisi ihmisiä. Mari oli herkkä, mitä tuli miesten mielipiteisiin itsemurhasta ja kuolemasta.

”Kyllä mä sitten sallin sen itselleni, että voin käydä ulkona ja tavata ihmisiä. Alussa ehkä kerroin vähän liiankin äkkiä ja jyrkästi, tavallaan heitin naamalle...että kun on menny vuosia niin on oppinu olemaan sillai hienovarasempi asian esittämisessä.”

”Mulla oli sokkotreffit, mutta ne oli hyvin lyhyet, mutta kuitenkin. Vähitellen sitten se siitä. Mulla oli muitakin sokkotreffejä, mutta yks niistä oli semmonen, jonka kanssa me nähtiin useammankin kerran. Kerran tuli jotain puhetta kuolemasta ja itsemurhasta niin sit hän heitti jonku semmosen lauseen, johon mä totesin, että ei oo meikälaiselle.”

”Sitten oli kans yks, joka yritti mua iskee niin se rupes selittää ittestään ja sano, ettei koskaan tee itsemurhaan niin mä sanoin, että tollasta sä et voi luvata.”

7.1.4. *”Mä kirjoitin itsestäni tekstin Miksi? Miksi?”*

Mari oli Erkin kuoltua lähtenyt hakemaan kirjoista apua suruunsa. Hän samastui Anna-Leena Härkösen kirjaan, jossa tämä kirjoitti siskonsa itsemurhasta.

”Kirjastosta kävin lainaamassa erilaisia kirjoja suruun liittyen. Mä luin sen Anna-Leena Härkösen kirjan kaks kertaa ja se jotenkin autto.”

Mari oli myös kirjoitellut verkkoklinikka.fi:ssä läheisen kuolema-palstalla ja jatkoi nettikirjoitteluaan vähän erilaisemminkin forumissa.

”Tältä läheisen kuolema -osiosta mä siirryin semmoselle laihdutuspalstalle kirjoittelemaan. Siellä oli aivan ihanaa porukkaa.”

Suomen Mielenterveysseuran järjestämällä ensimmäisellä kuntoutusjaksolla Mari aloitti kirjoittamaan päiväkirjaa, koska se kuului yhtenä osana kuntoutusta (ks luku.5.2.4.). Päiväkirjoja alkoi täytyä jo useita ja kirjoittamisesta tuli pian harrastus proosakirjoittamiskurssin ja elämäkertapajan myötä.

”Mä kirjoitin paljon sitä päivää ja mitä tapahtu, mutta myös niitä muistoja tuli...mä rupesin myös kommentoimaan sitä Härkösen kirjaa.”

”Mä olin siellä proosakirjoittajissa viis vuotta ja sitten siirryin elämäkertapajaan eli mä niinku jäin siihen kirjoittamiseen koukuun.”

Proosakirjoittamisen kurssilla Mari käsitteli teksteissään paljon itsemurhaa ja siihen liittyviä tuntojaan, vaikka aluksi hän päätti, että itsemurhasta kirjoittaminen ei kuulunut enää hänen elämäänsä, mutta toisin kävi. Marin kirjoittamat tekstit käsitelivät itsemurhaa. Ne saattoivat käsitellä suoraan Erkkiä tai sitten jotain kuviteltua tilannetta. Marin tekstejä on myös julkaistu.

”Mä kirjoitin itsestäni tekstin Miksi?Miksi?”polttamalla kynttilöitä takkatulen äärellä mökillä huutamassa taivaan tähdille tätä kysymystä.”

”Sinä vuonna, kun Erkki ois täyttänyt 50 vuotta niin mä kirjoitin...mä järjestin hänelle synttärit. Se alkuperäinen teksi ja se julkastu teksti on hyvin kaukana toisistaan. Mä tavallaan etäännytin sen sitten ittestäni, mutta se oli sellasta eräänlaista terapiaa kans ja tosiaankin, että mä oon jäänyt siihen kirjottamiseen koukkuun.”

Proosakirjoituskurssin päätyttyä Mari siirtyi jatkamaan harrastustaan elämäkertapajaan. Kirjoittamisesta oli tullut intohimo. Maria mietitytti halusiko ja pystyisikö hän olemaan enää käsittelemättä teksteissään itsemurhaa. Nyt se alkoi tuntua jo vaihtoehdolta, eikä teemalta, johon hän oli ennen haluumattaankin ajautunut.

”Ekan kerran, kun mä menin sinne niin mä mietin, että kirjoitanko mä siellä itsemurhasta jotain, mutta sitten mä päätin, että ei...että tää on nyt mun uutta elämää, että mä en niinku sekota siihen mitään.”

”Mä olin siinä elämäkertapajassa kolme vuotta, kun ei ollu tätä proosapajaa niin siellä mä kirjoitin tästä pisimmästä vuorokaudesta, mutta sitten, kun mä oon ollu tuolla vesovassa ohjaajana ja puhunu näistä selviytymiskeinoista ja pitänyt semmosen alustuksen niin mä silloin yks kerta sanoin, että yhtenä vuotena mun kirjoituksissa ei välttämättä oo itsemurhaa, mutta toisaalta joskus on.”

”En mä koe, että mun on pakko saada joka kirjaan tungettua sen.”

7.1.5. ”Elämä menee niinku eteenpäin.”

Marin avopuolison Erkin kuolemasta on nyt noin 10 vuotta. Erkki tulee välillä ajatuksiin, mutta lähinnä silloin kuin Mari itse niin haluaa. Mielessä on myös pyörinyt, millaista elämä olisi Erkin ollessa vielä elossa. Koskaan Mari ole halunnut Erkkiä unohtaa, vaikka alussa muistot tuntuivat kipeiltä. Silloin tällöin

hän vierailee Erkin haudalla.

"Sillon, kun on ryhmä niin sitä joutuu ajattelemaan Erkkiä. Ohjaaja kertoo sen, kenet hän on menettänyt, mutta en mä tiedä tuleeko sitä enää niin paljon mietittyä."

"Semmonen on tullu, että sitten, kun jossain vaiheessahan sitä muistaa niitä huonojakin puolia ja asioita, kun silloin alussa on vaan niitä hyviä, että on tullu mieleen, että oltaisko me enää tänä päivänä yhdessä...kyllä tämmösetkin asiat on tullu mieleen, että mitä se elämä ois ja miten se ois siitä jatkunu."

"En mä oo koskaan halunnu unohtaa Erkkiä, kun sittenhän mun pitäs unohtaa 7 vuotta mun elämästä."

"Mä käyn siellä laittamassa kesäisin kukkia ja sitten näitä tärkeitä päiviä, mutta ei mulla oo enää semmosta tarvetta käydä siellä jatkuvalla syötöllä."

Mari oli käynyt noin vuoden terapiassa säännöllisen epäsäännöllisesti. Hän oli osallistunut myöhemmin sururyhmään, Mielenterveysseuran kuntoutusjaksoille, ollut perustamassa Surunauha ry:n vertaistukiryhmää omalle paikkakunnalleen ja kirjoittanut satoja sivuja tekstiä. Selviytyminen tapahtuu vähitellen askel askeleelta ja välillä voi tulla takapakkeja. Sille ei ole määriteltävissä tiettyä aikaa tai paikkaa.

"En mä sitä oikein tiedä, missä vaiheessa sitä on niinku selviytyny, kun se on semmosta, että kaks askelta eteenpäin ja kaks taakse, että on niitä huonoja ja parempia aikoja, mutta se, että se ei hallitse sun elämää, että elämässä on muutakin kun se."

"Se selviytyminen on niinku vuosien prosessi, ettei sitä voi sanoa yhtä tiettyä asiaa tai hetkeä, että se on semmosta pikkuhiljaa."

Suuren menetyksen jälkeen Mari ei osaa murehtia asioita etukäteen eikä myöskään pelätä tulevaisuutta. Mari oli jo elänyt sen yhden pahimmista menetyksistä, mitä elämässä voi tapahtua. Mari suhtautuu kaiken jälkeen omaan elämäänsä, mutta myös kuolemaan levollisesti.

"Ei oo tullu niinku sitä, että mä en tiedä, että onko mua täällä enää huomenna ja jos en oookkaan niin se on toisten murhe."

"Mutta tosiaankin se, ettei pelkää. Mulla ei oo mitään pelättävää eikä mitään menetettävää."

"Mulla on tietynlainen semmonen kohtalonusko, että meidän kohtalomme on

jo määrätty etukäteen ja jokaiselle se kuolema jossain vaiheessa tulee. Jokaisen kohdalle sen toivois mahdollisimman nopeeksi ja helpoksi. Kuolema on jotain, mitä me kohdataan ja mitä se on, nähdään vasta siinä vaiheessa."

Huhtikuu ei enää tunnu Marista julmalta, vaan hän suunnittelee kesää innolla. Elämä on onnellista.

"Nyt mä oon itteäni vähän toppuutellutkin, että vois elää vähän tätäkin päivää eikä vaan koko ajan suunnittele sitä tulevaa, että mitä ens kesänä sitten tehdään."

"Mut tekee onnelliseksi se, että on Heppu olemassa, on hyviä ystäviä, on suhtkoht terve, elämä on niinku tasapainossa."

Mari on löytänyt itsestään uusia piirteitä ja vahvuuksia Erkin kuoleman myötä.

"Tiettyä rohkeutta on tullu, että en mä usko, että aiemmin mä oisin jotain tämmöstä kynttilätapahtumaa ruvennu järjestämään. Sitä luottaa silleen itteensä, että jos mä haluan jotain saada aikaseks niin kyllä se onnistuu. Muistan edesmenneen puheenjohtajankin sanoneen, että jos haluaa jotain hyvää tästä läheisen itsemurhasta löytää niin se, että on tavannu paljon ihania ihmisiä ja se että, on rohkeempi kohtaamaan ihmisiä, ettei hätkähdä niin herkästi, että on kyse sitten jostain sairaudesta tai mistä vaan, että se ujous...mä oon hiljanen, ujo ja sisäänpäinkääntyny,, mutta mä oon myös kaiku, että jos toinen puhuu niin minäkin puhun."

Kokemus on muokannut myös hänen ajatusmaailmaansa asioista. Asiat, jotka ennen tuntuivat suurilta, ovat nyt mitättömämpiä. Marille toisten auttamisesta on tullut elementti omassa elämässä Surunauhan toiminnassa olemisen myötä.

"Asioiden painopiste on muuttunu siis niinku ei kaikista pienistä asioista hätkähdä, tämmöset vähäpätöset asiat ei enää oo katastrofeja, että jos mulla on sukka rikki niin se ei oo grande katastrofe tai jos hävitään lätkämätsi niin ei tarvi kriisiapua."

"Sillon alkuaikoina ärtyneisyyskynnys, että sitä ärty niistä pienistäkin asioista tosi helposti ja että tavallaan on kasvanu tämä yleinen huoli tästä oravanpyörästä, että kaikki pitää tapahtua nopeemmin"

"Sen surunauhan kautta on halunnu tuoda tätä asiaa ja auttaa, tukee toisia. Se painopiste on tullu elämään"

Erkin itsemurha ja kaikki sen tuomat kokemukset ovat muokanneet Marin elämää suuresti tuomalla hänelle kaksi erilaista elämäntarinaa.

”Se on se, että elämä ei enää koskaan palaa samanlaiseksi kuin ennen, että on niinku elämä ennen sitä tapahtumaa ja toinen sitten sen jälkeen.”

Mari ei ole löytänyt koskaan tapahtuneelle varsinaista merkitystä omassa elämässään. Elämä on jatkunut, mutta silti yksi tärkeä uni Erkistä on jäänyt näkemättä.

”En mä oo sitä merkitystä löytäny, että miks tää tapahtu.”

”Mä odotan vieläkin sitä unta, jossa hän tulee niinku hyvästelemään mut.”

7.2. Tulkinnan toinen vaihe

Edellisessä alaluvussa eli tulkinnan ensimmäisessä vaiheessa kirjoitin auki esiymmärrykseni Marin antamasta haastattelusta häntä kohdanneesta tragediasta. Tässä luvussa suoritan tulkinnan toisen vaiheen. Tavoitteenani on kertoa Marin tarina psykologista tulkintaa apunani käyttäen ja tunnistaa tästä tarinasta trauman käsittelyn vaiheet, selviytymisestä kertovat elementit ja äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman tunnuspiirteet. Muistuttaisin vielä, että tämän tulkinnan toiseen vaiheen lukutapa on edellä esittämäni traumateoria, jonka takia en ole käyttänyt erikseen sisäviittauksia työni teoriaosuuksiin. Vastatessani tutkimuskysymyksiin psykologisen tulkinnan avulla, ajatukseni ovat myös teoriaosuuksien sisällöissä. Käsitellessäni haastateltavani Marin ajatuksia selviytymisestä ja hänen käyttämiään selviytymiskeinoja pidän mielessä luvun 5, joka käsittelee näitä teemoja. Vastaavasti tulkitessani äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman tunnuspiirteitä Marin tapauksessa, peilaan hänen puhettaan luvun 3 teoriaosuuteen. Aloitan tämän tulkinnan toisen vaiheen tarkastelemalla Marin trauman käsittelyn vaiheita, joista traumateoriaa löytyy luvusta 4.

TULKINTA:

Saadessaan tiedon avopuolisonsa tekemästä itsemurhasta sunnuntaina, meni Mari jo töihin heti seuraavana päivänä. Näin käyttäytyy ihminen, joka on mennyt shokkiin. Nyt myöhemmin muistelllessaan Mari ymmärsi myös itse, ettei hän toiminut rationaalisella

tavalla. Marin shokkitila oli luonnollinen ja välitön reaktio tapahtuneeseen. Hän oli huolissaan enemmän siitä järkytyksestä, minkä Erkin itsemurhasta kertominen toisi hänen omalle vanhalle isälleen kuin omasta voinnistaan. Tällainen käytös on tyypillistä sokista kärsivälle henkilölle, että hän suuntaa ajatukset ja huolensa itsestään pois keskittyen muihin ihmisiin. Erkin yllättävä kuolema oli Marille asia, jonka käsittelyyn hänen sen hetkinen psyykkinen toimintakykynsä ei ollut valmis. Suojellakseen omaa itseään Mari ei antanut vielä itselleen lupaa tuntea tuskaa ja ymmärtää kokemaansa menetystä, koska hän ei olisi kestänyt sitä tosiasiaa, että Erkki on kuollut.

Muutaman päivän kuluessa Erkin kuolemasta, Mari alkoi ymmärtää vähitellen, mitä oli tapahtunut. Hän oli siirtynyt trauman käsittelyssä sokkivaiheesta reaktiovaiheeseen. Marin tunteet vaihtelivat puhtaasta surusta, vihaan ja syyllisyyteen sekä ikävään. Mari huusi keittiössään ”Miksi?” – kysymystä, kun ei saanut purkin kantta auki. Hän mietti, mitä olisi voinut tehdä toisin ja miksi Erkki halusi jättää tämän maailman. Kaikenhan piti olla hyvin ja Erkki oli suunnitellut tulevaa. Mari ei tiennyt, miten hänen olisi tullut kaikesta ajatella, kun missään ei tuntunut olevan mitään järkeä.

Erkki oli tappanut itsensä ja jättänyt Marin ilman jäähyväiskirjettä, ilman mitään selitystä teolleen. Mari pakeni tilannetta työtehtäviinsä. Työkaverit elivät äänettömästi mukana Marin surussa. Heidän ei tarvinnut puhua ja kysellä. Riitti, että he olivat läsnä. Työpaikallaan Mari oli turvassa yksinäisyydeltä. Hänellä ei ollut lapsia Erkin kanssa, jotka olisivat pitäneet Maria väkisin pinnalla. Työn tekeminen toi puolestaan Marille syyn herätä aamuisin ja merkityksen hänen sen hetkisellem elämälleen. Mari ei kokenut itseään sairaaksi, että hän olisi voinut jäädä sairauslomalle. Töistä oli kuitenkin iltapäivällä palattava aina tyhjiin kotiin ja omiin ajatuksiin. Kotona oleminen oli vaikeaa, koska Mari ei saanut oikein mistään otetta. Ajatukset harhailivat ja keskittymiskyky oli nolla. Mari kärsi myös inhottavista painajaisista ja hän heräsi usein aamuisin peloissaan rajujen unien jälkeen, joita hän oli Erkistä nähnyt. Tässä vaiheessa Marin trauman käsittely oli jo siirtynyt reaktiovaiheesta työstämis- ja käsittelyvaiheeseen.

Viikkojen kuluessa Mari eristäytyi yhä enemmän omiin oloihinsa. Töissä hän kävi päivittäin, mutta muu sosiaalinen kanssakäyminen kävi vähäiseksi. Mari kuvasi itse olemistaan metaforalla, että hän oli kuin vetänyt muurit ympärilleen. Muurien sisällä Mari oli yksin ahdistuksensa kanssa. Muilla ei ollut sinne pääsyä. Välillä Mari kaipasi toisen ihmisen ymmärrystä ja tukea, joten hän raotti pientä porttia muuriensa uumenissa ja kutsui

luokseen ystävän. Hän odotti ystävältään sitä, mitä hän oli tottunut saamaan aikaisemminkin eli ystävänsä läsnäoloa ja lämmintä halausta. Pettymys oli suuri, kun Mari kuullutkaan ystävänsä suusta niitä sanoja, joita hän olisi niin kovasti toivonut kuulevansa. Mitä Mari tekisi ystävällä, joka ei häntä ymmärtänyt, vaikka hän kuinka yritti auttaa ystäväänsä ymmärtämään hätäänsä? Mari koki, että parempi jättää tällainen ystävä taakse. Se, että ystävät eivät ymmärtäneet, teki Marin olosta entistä yksinäisemmän. Odotukset muiden ihmisten reagointitavoista ja tuesta ovat suuria ihmiselle, joka yrittää selvitä päivästä toiseen menetyksestä seuranneen surun kanssa. Jokainen kohtaaminen muiden ihmisten kanssa on merkittävä ja kaikki ne sanat, jotka vaihdetaan, antavat tapahtumalle sen merkityksen.

Maria myös inhotti, että jotkut ihmiset puhuivat röyhkeästi pahaa Erkistä yrittäen saada tuntemaan Marin olon paremmaksi. Ei hän ollut koskaan halunnut päästä Erkistä eroon. Mari toivoi, että Erkin muistoa kunnioitettaisiin siinä, missä muidenkin vainajien. Mari huomasi, että itsemurha ei ollut sellainen kuolinsyy, joka saisi sympatioita osakseen kanssaihmisiltä. Mari tiesi, ettei kukaan ei olisi puhunut Erkistä sillä tavoin, jos hän olisi esimerkiksi kuollut syöpään. Marin silmissä se, että Erkki teki itsemurhan, ei tehnyt hänestä pahaa ihmistä. Erkki pysyi aina yhtä rakkaana.

Kuukaudet kuluivat ja Mari oli nyt ymmärtänyt, että Erkki oli todellakin poissa, eikä hän enää tulisi koskaan takaisin. Vihan tunteet ja suuttumus eivät tulleet enää pintaan usein. Kaiken tunnemyrskyn jälkeen jäljelle oli jäänyt kaipaus. Marilla ei ollut ketään, kenen kanssa muistella Erkkiä. Erkin perhe ei puhunut Marin kanssa pojastaan ja veljestään. Marista tuntui oudolta, että he käyttäytyivät niin kuin Erkkiä ei olisi koskaan ollut olemassakaan. Marille olisi ollut tärkeää jakaa hyviä muistoja Erkistä toisten kanssa. Mari ei halunnut unohtaa Erkkiä, koska silloin hänen olisi tullut unohtaa myös monta hyvää vuotta elämästään ja sitä hän ei halunnut.

Työstämis- ja käsittelyvaihe on pitkäaikainen prosessi, jossa Marin kohdalla alun voimakkaat ja ristiriitaisetkin tunteet päätyvät lopulta kaipaukseen ja hiljaisen suruun. Mari oli vetäytynyt paljon omiin oloihinsa ja aika tuntui kuluvan hitaasti, kun Mari ei tehnyt mitään erikoista töiden lisäksi. Koko ajan Mari kuitenkin käsitteli tietämättä mielessään Erkin itsemurhaan liittyviä asioita ja valmisti itseään näin vähitellen trauman käsittelyn viimeiseen vaiheeseen, joka on uudelleenorientoitumisen vaihe.

Mari koki ristiriitaisia tunteita. Hän suri Erkkiä, mutta yritti jatkaa elämäänsä samaan aikaan. Tämä aiheutti tilanteita, joissa Mari tunsu syyllisyyttä siitä, että hänellä oli mukavaa ja hän nauroi. Tunne ilosta vaihtui taas pahaan oloon. Marin oli vaikea antaa itselleen lupa poistua surun tilasta, avata kotiovi ja lähteä katsomaan, mitä kaikkea sieltä muualta voisi löytyä. Ensimmäisen kuntoutusjakson jälkeen tuli hetki, jolloin Mari koki sitten Erkin kuoleman, että hänen tulee jatkaa elämäänsä. Hänen ei tarvitse rangaista itseään siitä syystä, että Erkki teki itsemurhan tai tuntee, että hän tekisi jotain väärää Erkkiä kohtaan. Mari ei ollut kuollut, hän oli elossa. Marilla oli täysi lupa ja oikeus elämää elämäänsä ja tehdä siitä mahdollisimman hyvä. Meni aikaa ennen kuin Mari uskaltautui treffeille ja useampi vuosi, kun hän pystyi edes ajattelemaan uutta suhdetta.

Mari jatkoi kuntoutusjaksoille osallistumista, kirjoittamista, terapiaa ja oli järjestämässä kynttilätapahtumaa. Hänestä oli tullut aktiivinen toimija, joka huolehti omasta hyvinvoinnistaan, mutta halusi myös tehdä toisille hyvää. Erkin itsemurha ja sen aiheuttamat tunteet eivät olleet enää pinnalla. Marin elämä oli jatkunut askel askeleelta ehkä vähän huomaamattakin. Hän oli valmis myös rakastumaan ja luottamaan uudestaan peloistaan huolimatta.

Seuraavaksi käyn läpi, mitä selviytymiskeinoja Mari käytti toipumisprosessissaan ja mitä selviytyminen hänelle merkitsee. Lähtökohta poliisin soiton jälkeen oli se, että Mari jäi ilman kriisiapua saatuaan tiedon Erkin kuolemasta. Hänen tuli hakea kaikki apu itse. Se oli vaikeaa tilanteessa, jossa nouseminen sängystä tuntui jo ylivoimaiselta. Erkin kuolemasta oli jo kulunut aikaa, kun Mari pääsi ammattiavun piiriin. Hän alkoi käydä terapiassa. Mari koki huojennusta, että terapeutin seurassa hän saattoi keskittyä vain itseensä ja omiin tunteisiinsa ilman, että hänen tarvitsi potea olevansa huono ystävä tai keskustelukumppani, koska häntä ei kiinnostanut kuulla vastapuolen kuulumisia tai kysellä hänen vointiaan. Marin elämä pyöri hänen itsensä ja kokemansa menetyksen ympärillä. Maria ei kiinnostanut muu ympärillä oleva, eikä hänelle olisi riittänytään energiaa olla reipas lenkkikaveri tai lohduttava ystävä.

Mari kävi terapiassa noin vuoden ja koki saaneensa sieltä apua, vaikka terapia ei varsinaisesti ollutkaan traumaterapiaa. Hän haki terapiasta kuuntelijaa ja löysi sellaisen omasta terapeutistaan. Se oli suurin hyöty, jonka hän koki saaneensa terapiaistunnoistaan. Myöhemmin Mari koki vielä tarvetta terapiaan, mutta uusi terapeutti ei ollut sitä, mitä Mari haki. Tässä vaiheessa Mari oivalsi, että hänellä itsellään on paremmat eväät ja keinot

auttaa omaa itseään kuin tällä kyseisellä terapeutilla. Mari ei ollut enää se sama nainen, joka ei uskaltanut aluksi katsoa ensimmäistä terapeuttiaan silmiin vaan antoi katseensa vaella seinien boordikoristuksissa. Mari ei ollut enää niin rikki ja hukassa. Hän oli siirtynyt toimijan rooliin oman traumansa käsittelyssä, kun hänen oma jaksamisensa oli siihen antanut vihdoinkin luvan. Marin toipuminen edistyi hitaasti, mutta hän oli oikealla tiellä.

Terapian ohessa Mari oli löytänyt kotikaupunkinsa seurakunnan järjestämän sururyhmän läheisensä menettäneille. Sururyhmään osallistujat olivat menettäneet rakkaansa kuolemaan johtaneille sairauksille tai onnettomuuksille. Mari oli heistä ainoa, jonka omainen oli tehnyt itsemurhan. Menetyksen käsitteleminen ja sureminen ryhmässä teki Marille hyvää, mutta hän koki sellaisia tunteita, jotka olivat muille ryhmäläisille vieraita. Itsemurhamenetykseen liittyviä syyllisyydentunteita siellä ei käsitelty ollenkaan, jotka olivat vielä tässä vaiheessa Marin ajatuksissa.

Mari oli ehtinyt käydä terapiassa ja osallistunut sururyhmän tapaamisiin ennen kuin hän pääsi Suomen Mielenterveysseuran järjestämille kuntoutusjaksoille. Ensimmäinen muutaman päivän mittainen kuntoutusjakso jännitti Maria, koska hänellä ei ollut aavistusta, minkälainen reissu tulee olemaan kyseessä ja millaisia ihmisiä hän tulisi siellä tapaamaan. Marille oli helpottavaa huomata, että kaikki olivat ihan tavallisia, ihania ihmisiä. He olivat vain joutuneet tilanteeseen, jota ei soisi kenellekään tapahtuvan. Heissä kenessäkään ei ollut mitään vikaa, vaikka läheinen oli päätenyt niin epätoivoiseen ratkaisuun kuin itsemurha. Mari tapasi nyt ensimmäistä kertaa ohjatussa tapaamisessa vertaisiaan ja se tuntui lohduttavalta, koska nyt Mari ei olisi enää niin yksin.

Mari osallistui viidelle kuntoutusjaksolle, jotka kestivät kerrallaan muutaman päivän. Hän pystyi näkemään näiden jaksojen välillä muutoksen itsessään ja toisissaan. Itkun sijasta he nauroivat enemmän. Oli kuin joukko vanhoja ystäviä olisi kokoontunut yhteen. Elämä meni eteenpäin pikku hiljaa, joskus isompien harppauksien kautta, mutta tavallisesti huomaamatta ja lähes salaa.

Kuntoutusjaksoilla Mari sai ensimmäiset kosketuksensa kirjoittamiseen yhtenä terapiakeinona ja niin hän alkoi kirjoittaa päiväkirjaa kuntoutusjaksolta saamansa ohjeen mukaisesti. Mari kirjoitti arjestaan, tekemisistään ja tietysti Erkistä sekä niistä tunteista, mitä Erkin itsemurha oli hänessä. Päiväkirjoja alkoi kertyä useita. Mari oli löytänyt oman juttunsa. Kirjoittamisesta innostuneena hän aloitti proosakirjoituskurssin, jossa hän käsitteli

vielä itsemurha-aiheita ja omia kokemuksiaan. Siirtyessään elämäkertapajaan, Mari mietti ensimmäistä kertaa, halusiko hän kirjoittaa itsemurhasta. Mari oli jo siinä vaiheessa toipumisprosessiaan, että Erkin itsemurha ei ollut päällimmäisenä mielessä ja hän koki elämässään olevan muutakin kertomisen ja kirjoittamisen arvoista. Mari ei ollut vain se nainen, jonka kumppani oli tehnyt itsemurhan, hän oli paljon muutakin.

Mari koki kuntoutusjaksot tärkeimmiksi tapahtumiksi ja hetkiksi omassa toipumisprosessissaan. Hänelle halusi tarjota myös oman kotikaupunkinsa ihmisille vertaistukea hetkellä, jolloin läheisen tekemä itsemurha oli vienyt heiltä jotain tärkeää. Tuolloin vertaistukea ei ollut vielä saatavilla siellä, missä Mari asui. Mari aloitti järjestämällä kynttilätapahtuman kaikille niille, jotka olivat menettäneet läheisensä itsemurhalle. Kynttilätapahtumaan kerääntyi valtavasti ihmisiä. Tämä sai Marin ymmärtämään, kuinka paljon heitä oikeastaan olikaan yhdessä kaupungissa. Heitä, jotka olivat menettäneet rakkaansa pahimmalla mahdollisella tavalla. Mari perusti kotikaupunkiinsa Surunauha ry:n vertaistukiryhmän, jossa hän toimi itse ohjaajana vieläkin tänä päivänä. Hän on halunnut mahdollisuuksien puitteissa tuoda lohtua samankaltaista kokemusta läpikäyville vertaisille omien kokemusten ja ajatustensa kautta. Mari oli kulkenut pitkän matkan itse apua kipeästi tarvitsevasta toisten ihmisten auttajaksi ja tukijaksi.

Mari käytti omassa tapauksessaan monipuolisesti erilaisia selviytymiskeinoja yrittäessään selvittää Erkin itsemurhasta. Ilman hänen omaa aktiivisuuttaan Mari olisi saattanut jäädä ilman vertaistukiryhmiä ja terapiaa, koska heti Erkin kuoleman jälkeen tilanne oli huolestuttava Marin jäädessä ilman mitään minkäänlaista kriisiapua ja ammattiauttajien tukea. Kaikilla Marin käyttämillä selviytymiskeinoilla oli omat tarkoituksensa ja merkityksensä toipumisprosessissa. Terapiaistunnoissa Mari sai puhua tunteistaan ilman sensuuria pelkäämättä, että hän loukkaisi ketään tai että hänestä on vain vaivaa. Sururyhmä tarjosi kanavan puhtaasti surra, itkeä ja puhua ikävästä. Kuntoutusjaksoilla Mari pääsi ensimmäistä kertaa kosketuksiin ihmisten kanssa, joilla oli samankaltainen tarina. Kuntoutusjaksojen sisällöt olivat ammattilaisten suunnittelemaa ja täsmättyä juuri Marin tilanteeseen. Kirjoittamalla hänelle avautui keino keventää sydäntään ja jättää kaikki paha paperille tai säilytettäväksi ne kaikkein kauneimmat muistot.

Haastattelun aikana kysyin nyt jälkikäteen hassuilta kuulostavia kysymyksiä kuten esimerkiksi "Milloin Mari tunsit, että olet selviytynyt Erkin itsemurhasta?" Mari ei

löytänyt yhtä ainoata hetkeä, milloin hän olisi ajatellut, että nyt minä sitten olen selviytynyt. Selviytyminen Erkin kuolemasta on ollut Marille vuosia kestänyt prosessi. Välillä oli aikoja, jolloin elämä tuntui taas jatkuvan, mutta sitten tuli vastoinkäymisiä ja toipuminen joutui ottamaan askelia taaksepäin. Tunne selviytymisestä merkitsee Marille sitä, että Erkin itsemurha ei enää pyöri mielessä, eikä häiritse hänen elämäänsä. Erkin kuolema on asia, jonka Mari on hyväksynyt ja hän kykenee ajattelemaan Erkkiä hyvällä ja levollisella tavalla. Marin elämä on jatkunut ja hän on onnellinen. Kaikki elämän kokemukset mukaan lukien Erkin itsemurha ovat tehneet Marista sen ihmisen, joka hän tänä päivänä on. Hän on rohkea, ihmisiä sydämellisesti kohtaava hymyileväiset silmät omaava nainen, joka kertomalla tarinaansa haluaa tuoda muille lohtua siitä, että kaikesta voi selvitä ja että elämä kantaa.

Tässä vaiheessa, kun olen käynyt läpi Marin kohdalla trauman käsittelyn vaiheet, hänen mielteensä selviytymisestä ja käyttämistään selviytymiskeinoista, on hyvä aika vastata kolmanteen tutkimuskysymykseeni *Miten äkillisen psyykkisesti traumaattisen tapahtuman tunnuspiirteet näkyivät tapausesimerkissä?* Erkin itsemurha tuli Marille täytenä yllätyksenä. Hänelle ei ollut koskaan tullut mieleen, että Erkki saattaisi tehdä sellaisen teon, joten Mari ei ollut pystynyt valmistautumaan siihen millään tavalla eikä edes ajattelemaan itsemurhan mahdollisuutta. Merkkejä itsetuhoisesta käyttäytymisestä ei ollut, eikä Mari havainnut, että Erkki olisi ollut masentunut tai muuten käyttäytynyt kummallisesti. Erkistä tuli oman kuolemaan johtaneen tekonsa seurauksena uhri ja niin tuli samalla Maristakin.

Shokkivaiheen väistyessä Mari koki syyllisyyden ja voimattomuuden tunteita Erkin kohtalosta. Hän mietti päänsä puhki, jäikö jotain huomaamatta tai mitä hän teki väärin, että Erkki päätti jättää hänet tällä tavoin. Mari koki toivottomuutta ja harkitsi myös omaa itsemurhaa. Marin oma elämä tuntui loppuneen Erkin mukana. Ajan kuluessa Mari onneksi ymmärsi, että ei Erkin itsemurha ollut hänen syytään ja hän pystyi löytämään mielestään joitakin realistisia ja ehkä mahdollisia tekijöitä, jotka olisivat voineet vaikuttaa Erkin valintaan päättää elämänsä. Erkin elämä ei ollut sujunut niin kuin hän itse oli toivonut, osaltaan lapsuudenperheen asettamien odotusten vuoksi. Marin mukaan hän koki huonommuutta muun muassa siitä, minkälaiseksi hänen aikuiselämänsä oli ammatillisesti muodostunut. Erkki ei ollut saanut toteuttaa suurimpia haaveitaan ja tehdä niitä asioita, jotka hän koki itselleen tärkeiksi ja ominaisiksi. Myöhemmin Mari on miettinyt myös, millaista heidän yhteiselämänsä olisi ollut myöhemmin tai olisivatko he edes olleet enää

yhdessä vuosien päästä.

Läheisen tekemä itsemurha vie ihmisen omalle elämälle muotoutuneen pohjan ja uskomukset sekä toiveet siitä, millaista elämä on ja tulee olemaan. Kokemus muuttaa usein perinpohjaisesti henkilön maailmankatsomusta ja elämänarvoja. Mari kertoi, kuinka hän ei enää osaa stressaantua pienistä tai murehtia asioita, jotka kyllä järjestyvät lopulta. Elämän tavalliset pienet vastoinkäymiset tuntuvat Marista melkein mitättömiltä. Marille on myös noussut yhteiskunnallista huolta ihmisten suorituskeskeisestä elämäntyylistä, joka aiheuttaa monia ongelmia. Mari on huomannut persoonallisuudessaan selvää muutosta ajalta ennen Erkin kuolemaa ja sen jälkeen.

Mari ei pelkää elämää eikä tulevaa. Hän on kokenut jo sellaisen menetyksen, joka on pahin mahdollinen oman lapsen kuoleman lisäksi. Mari on menettänyt jo kerran kaiken, mutta selviytynyt siitä. Tämän seurauksena hän kokee, ettei hänellä ole mitään menetettävää, mutta elettävää elämää sitäkin enemmän. Mari kertoo joskus rauhoittelevan itseään, koska on tekemässä niin paljon tulevaisuudensuunnitelmia. Mari on onnellinen ja kokee elämänsä olevan tasapainossa. Silloin, kun kaikki on hyvin, niin hengittäminen on helpompaa ja uuteen päivään haluaa herätä innolla sekä tehdä siitä kauniin. Huhtikuu ei ole enää Marin mielestä kuukausista julmin, vaan alku sille kaikelle ihanalle, mitä kesä tuo tullessaan.

Kysymykseni Erkin kuolemasta jälkikäteen löytyneistä merkityksistä, oli Marille vaikea. Hän ei kyennyt löytämään mitään syvää merkitystä kaikelle kokemalleen. Miksi hänen pitäisi löytää jotain hyvää Erkin kuolemasta tai tuntea kiitollisuutta siitä, että menetti rakkaansa ja joutui kärsimään? Mari kuitenkin kertoi, että kaikkien niiden ihanien ihmisten kohtaaminen on ollut tärkeää ja se, että hänestä on tullut rohkeampi kohtaamaan erilaisia ihmisiä. Heillä jokaisella on omat taakkansa ja vaikeutensa, mutta Mari ei niistä hätkähdä tai jää kauhistelemaan. Juuri rohkeus on se uusi piirre, jonka Mari tunnistaa itsessään. Hän uskaltaa tarttua suuriinkin haasteisiin luottaen itseensä, että hän selviää ja onnistuu. Ihmisen rohkeus ja sisäinen voima löytyvät usein vasta silloin, kun niitä tarvitaan ja niille on todellisesti käyttöä.

Mari kokee vahvasti, että hänellä on kaksi elämää, joista ensimmäinen päättyi Erkin itsemurhan myötä. Toinen elämä on tämä nykyinen. Se, minkälainen Mari oli ja minkälaista hänen elämänsä oli ennen Erkin itsemurhaa, ei tule enää koskaan palaamaan

entiselleen. Marin kertomus siitä, kuinka jotkut ennen niin läheiset ystävät jäivät taakse Erkin itsemurhan jälkeisinä aikoina ja uusien ystävien löytäminen, kuvaa hyvin Marin yhden elämän loppumista ja toisen alkamista. Vanhat ystävät olivat läheisiä siinä elämässä sen Marin kanssa, joka hän ennen oli. Erkin itsemurha psyykkisesti traumaattisena kokemuksena toi Marin elämään ja minuuteen sellaisia asioita, jotka ystäville olivat vieraita ja tuntemattomia. He eivät tieneet, miten olla ja mitä sanoa. Mari muuttui ihmisenä, mutta ystävät eivät. Joskus käy niin.

Mari ei ole koskaan halunnut unohtaa Erkkiä, koska silloin hänen pitäisi unohtaa myös edellinen elämänsä ja kaikki ne yhteiset vuodet yhdessä. Marin kokemukset ja elämä ennen Erkin itsemurhaa sekä tapahtumat sen jälkeen, ovat tehneet Marista sen ihmisen, mikä hän on tänään. Mari tuo oman selviytymistarinansa avulla lohtua niille ihmisille, joita hän vertaistukiryhmänsä ohjaajana tapaa. Mitään niin pahaa ei ole, että ihminen ei siitä selviäisi. Mari on tästä hyvä esimerkki.

8. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS, ETIIKKA JA POHDINTA

Tässä luvussa teen vielä yhteenvetoa tutkimustuloksista ja mainitsen muutamia mieleeni tulleita ajatuksia niiden pohjalta. Pohdin myös tutkimukseni luotettavuutta ja arvioin tekemiäni valintoja tutkimusprosessin aikana sekä mahdollista jatkotutkimusaihetta. Lisäksi mietin hieman tutkimuksen etiikkaan liittyviä asioita senkin vuoksi, että oma aiheeni on hyvin sensitiivinen.

8.1. Yhteenvetoa tutkimustuloksista

Haastattelutilanteessa Maria kuunnellessani huomasin miettiväni itsekseeni, että miksi noin hyvä tyyppi joutui kokemaan jotain niin kamalaa. Äkilliset psyykkisesti traumaattiset tapahtumat ovat juuri niitä, jotka vain tapahtuvat ja kysymys ”Miksi?” jää pyörimään mieleen jopa useiksi vuosiksi. Nämä kamalat tapahtumat tulevat kohdalle varoittamatta, kovalla voimalla ja vieden maton ihmisen jalkojen alta. Pystyssä pysyminen omilla jaloilla ilman pelkoa kaatumisesta uudelleen vie aikaa, mutta se ei ole mahdotonta. Tärkeintä on ehkä kuitenkin oivallus siitä, että pienet liukastumiset silloin tällöin kuuluvat asiaan, kunhan elämä tolpillaan tuntuu useimmiten hyvältä.

Mari kärsi monta vuotta Erkin itsemurhan jättämistä haavoista. Se, että oma läheinen päätyy itsemurhaan, on niin musertavaa, että vertailukohtia on vaikea löytää. Rakkaan menettämiseen liittyy aina ikävää, kaipausta ja surua, mutta itsemurhakuolema tuo menetykseen omat piirteensä kuten syyllisyydentunteen ja epävarmuuden oikeastaan kaikesta. Mari menetti entisen elämänsä ja siinä samalla itsensä, mutta hän syntyi uudelleen entistä vahvempana ja alkoi rakentaa elämäänsä edellisen raunioille säilyttämällä kuitenkin sen kaiken hyvän, mitä hän oli siihen asti elämässään kokenut ja mikä oli tärkeää. Marin uusi, toinen elämä Erkin itsemurhan jälkeen on onnellista ja menneisyys on osa sitä, mutta levollisella tavalla.

Marin toipumisprosessi Erkin kuoleman jälkeen eteni hiljalleen akuuttien trauman käsittelyn vaiheiden jälkeen. Oma edistymistä voi olla vaikea nähdä, koska askeleet ovat pieniä ja välillä niitä joutuu ottamaan myös taaksepäin. Toipumisprosessissansa aikana Mari teki itselleen paljon hyviä valintoja. Asiat olisivat voineet mennä toisinkin Marin päätyessä surussaan Erkin ratkaisuun. Mari puhui paljon eri ihmisten kanssa monessa eri paikassa. Kertoessaan omaa tarinaansa vertaisryhmissä ja kuunnellessaan samalla toisten kokemuksia ja tavatessaan ihmisiä, hän ymmärsi, että heitä on paljon. Heitä, jotka eivät näy eivätkä kuulu, mutta jotka sytyttävät joka vuosi kynttilän rakkaidensa muistoksi. Halusta tukea toisia ja auttaa oman taitonsa mukaan, tuli Marille uusi tehtävä elämään. Kuinka harva tulee miettineeksi, että meidänkin yhteiskunnan tärkeitä tukipilareita ovat ne tavalliset, työtä tekevät ihmiset, jotka ovat kokeneet Marin kaltaisen kokemuksen? He ovat niitä, jotka jaksavat oman elämänsä keskellä muistaa myös muita, nähdä vaivaa ja käyttää aikaa toisiin ihmisiin sekä olla heille läsnä.

Mari kirjoitti paljon toipuessaan Erkin itsemurhasta. Päiväkirjojen sivut saivat täytteen tuskan ilmauksia ja kaipauksen sanoja, mutta niin pitikin olla, että Marin sai kirjoittaa ne pois itsestään. Erkki ei jättänyt jäähyväiskirjettä tai selitystä teolleen. Itsemurhan syyllä ei ole enää oikeastaan väliä kuin se, että Mari tietää sisimmässään, että hän ei voinut sille mitään. Marin kokemus on opettanut hänelle armollisuutta niin itseä kuin toisia kohtaan ja sen, että ei ole mitään syytä pelätä. Elämä kantaa silloinkin, kun sitä ei uskoisi. Useimmiten ihminen on uskomaton olento, joka sopeutuu ja selviää silloinkin, kun tilanne näyttäytyy mustana tunnelina, jonka valaisemiseen päivänvalo ei riitä. Mari kertoi minulle haastattelun aikana, että odottaa edelleen sitä unta, jossa Erkki tulee hyvästelemään hänet. Mari on jo omalta osaltaan hyvästellyt Erkin ja antanut anteeksi. Hyvästien jättäminen ei tarkoita samaa kuin unohtaminen. Erkki kulkee aina Marin mukana lämpimänä muistona ihmisestä, joka oli kerran tavattoman rakas.

Hermeneuttisen tulkinnan kehä tutkimuskohteesta on päättymätön, mutta omalla kohdallani se päättyy joksikin aikaa tähän yhteenvedoon Marin tarinasta ja joistain mieleeni tulleista asioista, jotka haluan ottaa esille. Marin kohtalo suomalaisena naisena, jonka läheinen on tehnyt itsemurhan, ei tunnu mitenkään utopistiselta. Kuten luvussa kirjoitin 2.3. kirjoitin, itsemurhia tapahtuu Suomessa valtavasti väestön määrään nähden. Marin tarina on varmasti sellainen, johon moni pystyy samastumaan jollain tavalla.

8.2. Tutkimusprosessin arviointi

Lähtiessäni aineistonkeruumatkalle haastattelemaan Maria, minulla oli tiettyjä ennakkokäsityksiä ja – oletuksia sekä jonkinlainen ymmärrys siitä, millä tavalla läheisen itsemurha voi koskettaa. Hermeneuttisesta katsantokannasta tämä oli vain hyvä asia. Minun ja Marin tulkintahorisontit kohtasivat ja löysimme välittömästi yhteisen kielen sekä toimimme tiiminä yhteisen päämäärämme saavuttamiseksi. Mari kertoi minulle tarinansa ja minä kuuntelin niin hyvin kuin osasin. Tätä pro gradu – tutkielmaa ei olisi ilman Maria etkä sinä juuri nyt lukisi tätä tarinaa, jos minä en olisi sitä tallentanut kirjalliseen muotoon.

Tieteellisiä tutkimuksia on tapana tarkastella luotettavuuden ja uskottavuuden näkökulmista. Tähän liittyy näkemys siitä, jäljitteleekö tutkija tutkimuksellaan kuvaa todellisuudesta vai itse todellisuutta. (Heikkinen 2004, 185.) Oikean todellisuuden jäljittely ei tule kysymykseen oman tutkimuksen kohdalla, koska se ei ole mahdollista tutkimuksen luonteelle. Hermeneuttisella otteella tekemääni tutkimusta on siis vaikea arvioida tieteellisen tutkimuksen yleisillä mittareilla. Tämä käsittää myös laadullisen tutkimuksen kriteerit. Hermeneuttisella metodilla eli tässä tapauksessa psykologisen tulkinnan käyttämisellä analyysitapana, tutkimuksen yleistettävyyden ja luotettavuuden osoittaminen on problemaattista. Tutkija on aktiivinen subjekti, jolla on oma tulkintahorisonttinsa, jonka pohjalta ja jonka johdatuksena hän suorittaa omaa tutkimustaan. Näin ollen hermeneuttisen tulkinnan yleistettävyyden vaikutus on epäloogista. (Niiniluoto 1983, 167–168.)

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu tuntuu jopa välttämättömältä valitsemani tutkimusmetodin kohdalla. Luotettavuuden pohdinnasta tekee turhan se, että tutkimuksen perustuu pitkälti omaan henkilökohtaiseen esiyymmärrykseeni aiheesta, käsitellessäni aineistoa ja valitessani traumateorioita työhöni sekä subjektiiviseen näkemykseeni eli tulkintaani tutkittavasta ilmiöstä. Analyysivaiheiden muodostamisessa tein myös valintoja, jotka koin itse mielekkäiksi ja toimiviksi. Toisaalta uskon, jos jollekin toiselle tutkijalle olisi annettu sama aineisto ja samat tutkimuskysymykset mahdollistaen tutkimuksen toistaminen, muistuttaisi hänen tulkintansa suuresti omaani. Kahta identtistä psykologista tulkintaa ei ole olemassa ja on vain yrityksiä tavoittaa tutkittavan mielenmaisema sillä tavoin, miten hän sen itse on kuvaillut ja ilmaissut. Olen sitä mieltä, että psykologinen tulkinta osoittautui minulle ainoaksi oikeaksi välineeksi tällaisen aineiston käsittelyssä ja olen tyytyväinen suoritukseeni, koska en ole aikaisemmin tehnyt oikeastaan minkäänlaista

tutkimusta. En ole opiskellut kasvatustiedettä peruskurssin käytyäni kuuteen vuoteen saati käynyt kursseja tieteenteorioista, joten esimerkiksi hermeneutiikka oli suuntaus, jota pääsin opiskelemaan tätä gradututkimusta varten.

Läheisen tekemä itsemurha on sensitiivinen tutkimusaihe, jonka perusteella päätin tutustua hieman tutkimuksenteon eettisiin näkökulmiin. Eettiset lähtökohdat on tärkeä ottaa huomioon tutkimuksen suunnittelussa. Voidaan puhua tutkimusetiikasta, jossa käsitellään esimerkiksi tutkimuksen päämääriin liittyvää moraalialia ja niitä keinoja, joilla tutkimuksen tavoitteet pyritään saavuttamaan. (Mäkinen 1996, 10.) Olisin saanut tutkimukseeni jo paljon aikaisemmin kaksi haastateltavaa, mutta en kokenut eettisesti oikein käyttää hyväkseni heidän innokkuuttaan osallistua tutkimukseen, koska heidän kokemistaan äkillisistä traumaattisista kokemuksista oli vielä niin vähän aikaa. En missään nimessä halunnut mahdollistaa tilannetta, jossa heidän kohdallaan uudelleen traumatisoituminen ja mielentasapainon järkkäminen voisi tulla kysymykseen. Tähän väliin on pakko esittää muutama kritiikin sananen Uusitalon väitöstutkimuksen aineistonkeruusta suhteessa tutkimusetiikkaan. Uusitalon tutkimuksen (2006, 108) haastateltavat olivat fiksuja aikuisia, jotka olivat osallistuneet vapaaehtoisesti tutkimukseen. Joidenkin haastateltavien kohdalla läheisen itsemurhasta oli kulunut vain muutamia kuukausia. Tulee väistämättä mieleen, että kuka tahansa näin pian tällaisen tapahtuman jälkeen on vapaaehtoinen vaikka ja mihin. Uusitalon mukaan tutkimukseen osallistujat ottivat vastuun niistä omista reaktioistaan ja seurauksistaan, mitä tutkimukseen osallistuminen saattoi heille aiheuttaa. Uusitalon ajatus vapaaehtoisuudesta tässä yhteydessä tuntuu hieman naiivilta.

Yksi tutkimusaineiston käsittelyn peruspilareista on aineiston luottamuksellisuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija noudattaa tutkittavalleen annettua lupaa aineiston käytöstä ja sen käsittelystä. Toinen tärkeä seikka on vaitiolovelvollisuus, joka velvoittaa tutkijan pitäytymästä kertomaan ulkopuolisille tutkittavan yksityisasiota. Haastateltavalle tulee antaa tieto, mikä on tutkimuksen tavoite ja mihin tarkoitukseen hänen antamaansa informaatiota käytetään. Haastateltavan tulee olla vapaaehtoisesti ilmoittautunut mukaan tutkimukseen ja hänelle tulee taata anonymiteetti kaikissa tutkimusraportin vaiheissa. (Mäkinen 1996, 95 & 148.) Mielestäni olen onnistunut noudattamaan tieteellisen tutkimuksen vaatimia eettisiä velvoitteita informoimalla haastateltavaani työni vaiheista ja sen sisällöistä. Halusin myös, että Mari lukee työni ennen sen lopullista palautusta kasvatustieteiden tiedekunnalle. Hänen hyväksyntänsä lopputulokselle oli minulle alusta asti tärkeää, koska kirjoitin tämän meille molemmille.

Gradussani esiintyvien teemojen pohjalta olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimusta äkillisistä psyykkisesti traumaattisten tapahtumisten seurauksista ihmisten elämässä, esimerkiksi vertailemalla erilaisten traumaattisten tapahtumien vaikutuksia traumasta toipumisessa ja sillä tavoin löytää niitä tärkeitä, merkittäviä elementtejä selviytymisessä ja ideoita ammattilaisille psykososiaalisen avun järjestämisessä. Läheisen itsemurhasta seuraava menetys, raiskauksen uhriksi joutuminen tai yllättävässä onnettomuudessa vakava vammautuminen ovat piirteiltään hyvin erilaisia kokemuksia, joista selviämiseen tarvitaan muun muassa ammattiauttajilta spesifejä lähestymis- ja auttamistapoja ihmisten auttamiseksi. Selviytymiskertomusten lukeminenkaan ei voi olla koskaan pahasta. Aina on toivoa.

LÄHTEET

- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E. & Bem, D. (1993). Introduction to psychology. 11th edition. Forth Worth: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Cullberg, J. (1991). Tasapainon järkkyyssä. (suom.) Mirja Rutanen. Helsinki: Otava.
- Dyregrov, A. (1994). Katastrofipsykologian perusteet. 2. painos (suom.) Tarja Teva. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2010). Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) (2010). Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) (2007). Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.
- Freud, S. (1961). Beyond the pleasure principle. New York: W. W. Norton & Company.
- Freud, S. (1965). New Introductory Lectures on Psycho-Analysis. New York: W.W. Norton & Company.
- Gadamer, H-G. (1975). Wahrheit und Methode. (4. Aufl.) Tübingen: J.C.B. Mohr (Paul Siebeck).
- Gadamer, H-G. (1999b). Die Universalität des hermeneutischen Problems. In Gadamer, H-G. Gesammelte Werke, Band 2: Hermeneutik II. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Hammarlund, C-O. (2004). Kriisikeskustelu: Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. (suom.) Riikka Toivanen. Helsinki: Tietosanoma.
- Haravuori, H., Suomalainen, L., Turunen, T. & kump. (2012) Jokelan ja Kauhajoen ampumissurmille altistuneiden oppilaiden ja opiskelijoiden selviytyminen, tuki ja hoito. Kahden vuoden seurantatutkimuksen loppuraportti. ISSN 1798-0089. [online viitattu 1.5.2014] Saatavilla pdf-muodossa <URL: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c6bd9224-ba1f-4327-a4fb-d684c821a454>>
- Heiskanen, T. (1996). (toim). Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Gummerus.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and Recovery. The aftermath of violence from domestic abuse to political terror. Basic Books.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2004). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja

- käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. (2001). Tunnevoimaa. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Järvikoski, A. (1996). Sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa R. Raitasalo. Elämänhallintaa etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kelan omatarvepaino.
- Kusch, M. (1986). Ymmärtämisen haaste. Oulu: Kustannusosakeyhtiö Pohjoinen.
- Lantto, T. & Järvinen, N. Psykkisen trauman historia [online viitattu 4.1.2014] Saatavilla html-muodossa <URL: <http://www.sampo2002.oulu.fi/kriisiryhma/historia.html>>
- Latomaa, T. (2000). Psykologinen ymmärtäminen; Psykodynaamisen metapsykologisen ja näyttämöllisen ymmärtämisen perusteet. Väitöskirja. Acta Universitatis Ouluensis. Elektroninen versio. [online viitattu 19.4.2014] saatavilla: <URL:<http://herkules.oulu.fi/isbn9514256417>>
- Latomaa, T. (2009). Ymmärtävä psykologia: Psykologia rekonstruktiivisena tieteenä. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys - Tulkinta - Ymmärtäminen. 3. painos. Juvenes Print: Tampere.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Levine, P., A. (2008). Kun tiikeri herää – Trauma ja toipuminen. Suom. Immo Pekkarinen (Waking the Tiger: Healing Trauma) (1997). Oulu: Traumate rapiakeskus.
- Marjamäki, Marta. (2007). Seurantatutkimus itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoitten selviytymisprosessista. Turku: Turun yliopisto.
- Marttunen, M.- Närhi, P., Huurre, T., Aro, H. Lönnqvist, J. (1993). Omaisten tuen tarve itsemurhan jälkeen. Teoksessa Lönnqvist, J., Aro, H., & Marttunen, M. (toim.) Itsemurhat Suomessa 1987 -projekti. Toteutus, aineisto ja tutkimustuloksia. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 25. Helsinki: Stakes.
- Metsämuuronen, J. (2003). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Munnukka-Dahlqvist, M. (1997). Selviytyminen traumaattisesta kriisistä. Porvoo: Suomen Punainen Risti.
- Murtomaa, M., Narumo, R., Poijula, S. & kump. (1998). Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 1998:1. Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Mäkinen, O. (1996). Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

- Niiniluoto, I. (1983). Tieteellinen päättely ja selittäminen. Keuruu: Otava.
- Ojanen, M. (2000). Hyvään elämään. Hämeenlinna: Uusi Tie.
- Palosaari, E. (2008). Lupa särkyä: Kriisistä elämään. 2. painos. Helsinki: Edita.
- Pervin, L., A. (2003). The Science of Personality. Second Edition. New York: Oxford University Press.
- Pojjula, S. (2002). Surutyö. 2. painos. Helsinki: Gummerus.
- Punamäki, R-L. (2003) Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys. Teoksessa Sinkkonen, J & Kalland, Mirjam. (toim.) (2003). Varhaiset kiintymyssuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Saari, S. (2000). Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Saari, S. (2003). Kuin salama kirkkaalta taivaalta: Kriisit ja niistä selviytyminen. 3. uudistettu laitos. Keuruu: Otava.
- Saari, S. (2005). A bolt from the blue: coping with disasters and acute traumas. Translated by Annira Silver. Lontoo: Jessica Kingley Publishers.
- Saarinen, H., Lahti, H. & Partimaa, R. (toim.) (2003). Matkalla eheäksi ja eläväksi. Traumakeskuksen loppuraportti 1999–2002. Oulu: Traumaterapiakeskus.
- Siljander, P. (1988). Hermeneuttisen pedagogiikan pääsuuntaukset. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tutkimuksia no 55. Oulu University Press.
- Siljander, P. (2005). Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. 2. painos. Keuruu: Otava.
- Sorri, H. (2007). Itsemurha – kuolemansynti vai haaste auttamiseen? Teoksessa Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) (2007). Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.
- Steele R. S. (1982). Freud and Jung; Conflict of Interpretation. London, Routledge & Kegan Paul.
- Surunauha ry. [online viitattu 13.3.2014] Saatavilla html-muodossa URL:<
<http://www.surunauha.net>>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. [online viitattu 14.3.2014] Saatavilla html-muodossa URL:<http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/mielenteveys/kriisit>
- Traumaterapiakeskus [online viitattu 11.3.2014] Saatavilla html-muodossa <URL:
<http://www.traumaterapiakeskus.com/18>>
- Tähkä, V. (1996). Mielen rakentuminen ja psykoanalyttinen hoitaminen. Alkuteos Mind and Its Treatment: A Psychoanalytic Approach. (suom.) Tähkä, V.

International Universities Press, Inc. (1993).

Uusitalo, T. (2006). Miten päästä yli mahdottoman? Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Vilkko-Riihelä, A. (2001). Psykye. Psykologian käsikirja. 1.-2.painos. Porvoo: WSOY.

Vuorinen, R. 1992. Persoonallisuus & minuus. Kolmas painos. WSOY. Juva.

Watts, D. (2011). The healing art of writing. Teoksessa Baranow, J., Dolan, B. & Watts, D. (2011). Perspectives in Medical Humanities. The healing art of writing. Volume one. University of California: Medical Humanities Consortium.

LIITTEET

LIITE 1. Teemahaastattelun alustava runko.

Äkillinen psyykkisesti traumaattisen tapahtuma (läheisen itsemurha):

- tapahtuman kuvaus
- tiedon saaminen tapahtumasta
- ensimmäiset reaktiot ja muistot tapahtumasta
- ensimmäiset päivät ja viikot itsemurhan jälkeen
- ajatukset ja tunteet
- toimintakyky
- häiriöt (nukkuminen, keskittyminen jne.)

Haastateltavan elämä läheisen tekemän itsemurhan jälkeen:

- avun saaminen
- läheisten tuki ja tuen tarve
- arki ja työnteko
- ajatukset tapahtuneesta
- tunteet ja niiden muutokset (syyllisyys, hyväksyntä jne.)
- ajan kulumisen ja sen vaikutus

Toipumisprosessi:

- selviytymiskeinot ja miksi juuri kyseiset
- ratkaisevat ja tärkeät asiat selviytymisessä
- selviytymisen kokeminen
- elämänarvot ja ajatukset maailmasta
- oman minuuden ja elämän muutokset tapahtuneen johdosta
- löytyneitä merkityksiä tapahtumalle
- nykyinen elämä