

Suru – ankara ilo

Rovasti Juha Parjanen

Virkaura Haminan evlut seurakunnassa: virallinen apulainen, kirkkoherra, 1. kappalainen. Edelleen Mikkelin hpk:n pappi, Mikkelin piispa esimies

Viimeksi vuonna 2017 vt kirkkoherra ja Kotkan rovastikunnan lääninrovasti 80 luvun lopulta lähtien sururyhmien vetäjänä

YLEISTÄ SURUSTA:

SURUN KAKSI ASPEKTIA:

➤ 1. YHTEISKUNNALLINEN SURU:

kansallinen (esim evakot, hävitty sota, Estonian uppoaminen, Lapuan patruunatehtaan räjähdys yms);

paikallinen (liikenneonnettomuus, tulipalo, esim Rautjärven kirkon palo joulupäivänä, omakotitalon palo yms) – muistamme eri tavoin menetyksen kokeneita (esim kynttilät onnettomuuspaikalle)

➤ 2. HENKILÖKOHTAINEN SURU:

jokainen meistä kokee eri elämänhetkissä ja tilanteissa surua: surun tunteet voivat aiheutua esim työpaikan menettämisestä, työttömyydestä, oman tai läheisen sairastumisesta, lasten lähdöstä kotoa omaan aikuisen elämään (yksi lautanen vähemmän), eläkkeelle jäämisestä, vanhenemisesta, avioerosta, kuoleman kohtaamisesta – myös oman kuolevaisuuden tajuamisesta.

Siksi suru, sureminen ja myös kuolema ovat aina osa matkamme

KESKEISTÄ SURUSTA JA SEN KOKEMISESTA

- **1. SURU TULEE SURRA, ITKUNSA TULEE ITKEÄ:**
surua ei saa padota (mieshän ei itke!), surun tulee ja sen saa näkyä omassa elämässä. Elämätön suru estää elämästä, surun tulee viedä sittenkin elämää eteenpäin. Suru ei ole kaiken päätepiste!
- **2. JOKAISEN SURU ON HENKILÖKOHTAINEN, OMANSA:**
olet oman surusi ”asiantuntija”, tiedät mitä koet, miten surusi tunnet. Perheessäkin jokainen suree omalla tavallaan: isä, äiti, lapset surevat oman surunsa jne. Ei ole yhtä ”oikeaa tapaa surra”.
”Mitä sinulle tänään kuuluu?”, kortit.
- **3. VAIN RAKASTAVA SYDÄN VOI SURRA:**
olet rakastanut, siksi sinä suret! Suru syntyy rakkaudesta, jonkun meille rakkaan ja tärkeän menettämisestä.
- **4. OLE LÄSNÄ:**
sureva tarvitsee rinnalleen toisen, läsnäolo tärkeintä!

SURUN TEORIAA

Surua on tutkittu paljon, tässä muutamia "suruteorioita":

- 1. **Robert Burton, Oxford "Melankolian anatomia" v 1621**, lienee ensimmäinen surua koskeva tutkimus, jonka mukaan läheisen kuoleman jälkeen suru on luonnollinen reaktio meissä.
- 2. **Benjamin Rush, USA "Mielen sairaudet" v 1812**, listaa surevien erilaisia oireita, jotka edelleen ovat yleispäteviä (fyysiset ja psyykkiset tuntemukset)
- 3. **Charles Darwin sivusi vuonna 1872 "Tunteiden ilmaisu ihmisissä ja eläimissä"** surun ilmenemismuotoja, erotellen myös aktiivisen ja passiivisen surun muotoja.
- 4. **Alexander Faulkner Shand, UK, "Luonteen perustat" v 1914**, jakoi surun neljään (4) kategoriaan: a) aktiivinen ulos suuntautuva suru (viha, syytökset ambulanssia, lääkäriä, Jumalaa yms vastaan), b) masentunut, passiivinen suru (mikään ei kiinnosta, kaikki on tyhjää vain...), c) surun tukahduttaminen (ja minähän en itke, minä selviän tästä, minä työnnän tämän sivuun) ja d) vimmainen toiminta (hakkaan talven halot, kudon kymmenen villapaitaa, juoksen Kansallisten Seniorien yms tilaisuuksissa pää kolmantena jalkana) – käyn päivittäin hautausmaalla... TÄMÄ TULEE LÄHELLE NYKYISTÄ SURUN YMMÄRTÄMISTÄ!
- 5. **Sigmund Freud, Itävalta "Suru ja synkkämielisyys" v 1917**, jossa Freud pitää surua terveenä reaktiona menetykseen. "Surutyön" käsite – prosessi, joka lopulta vapauttaa surun kohteeseen sitoutunutta energiaa suunnaten sen uudelleen.



SURUN TEORIAA

- ▶ 6. **Helen Deutsch, Puola/USA; ”Surun puuttuminen” v 1937**, toteaa, että suru on surtava loppuun, muuten se on surijalle tulevaisuudessa haitallista – ITKU ON ITKETTÄVÄ!
- ▶ 7. **Elisabeth Kübler-Ross, USA, eritteli surutyön vaiheet** eri teoksissaan seuraavasti: tämä malli yleisesti käytössä, jos kohta muuntuneena
 - Kieltäminen
 - Viha
 - Kaupankäynti
 - Masennus
 - Hyväksyminen

UUSIMMAT SURUTYÖN ”MALLIT”

KESKEISTÄ:

- **Suru ei ole suoraviivaisesti etenevä prosessi**, vaan se on sisäisen tunne-energian läpikäymistä etsittäessä merkitystä tapahtuneelle – raskaiden tunteiden ohella positiivisia kokemuksia, kuten kiitollisuutta ja iloa – SURU – ANKARA ILO!!!
- **Suru on kuin ”vuoristorata”, jossa tunteet ja tuntemukset vaihtelevat** ja mylläävät äärestä laitaan: tänään päivä paistaa, elämä hymyilee, huomenna ”kuljen murheen maassa” kallella kypäräin... Mutta suru vie sittenkin eteenpäin, uusiin oivalluksiin, uusiin löytöihin.
- **Resilienssi:** ihminen sopeutuu yksilöllisesti vähitellen menetykseensä, huomaa elämän jatkuvuuden ja merkityksellisyyden.

VAIKKA SURU AJAN SAATOSSA MUUNTUU, LIEVITTYY, NIIN IKÄVÄ EI KATOJA KOSKAAN SYDÄMESTÄ.

”Vain rakastava sydän suree, vain rakastava sydän tuntee ikävää...”