

## **SURUN TEHTÄVÄT (WORDEN)**

William Worden kuvaa suruprosessia neljän erilaisen tehtävän kautta, jotka kuvaavat kokemuksia, joita käydään läpi läheisen kuoleman jälkeen. Hän ehdottaa myös harjoituksia, joita voi käyttää tukena oman surun käsittelyssä.

### **1. MENETYKSEN TODELLISUUDEN HYVÄKSYMINEEN**

Tiedostetaan, ettei menehtynyt henkilö ole elossa, eikä hän ole enää osa joka päivästä elämää.

### **2. MENETYKSEN AIHEUTTAMAN TUSKAN KOKEMINEEN**

Suruprosessiin liittyy voimakkaita tunteita. Tunteiden välttely voi tuntua hyvältä ratkaisulta, mutta sitä ei voi tehdä loputtomiin. Jossain vaiheessa suru, ja siihen liittyvät tunnetilat, on kohdattava ja käsiteltävä.

### **3. SOPEUTUMINEEN YMPÄRISTÖÖN, JOSTA KUOLLUT PUUTTUU**

Tasapainotellaan läheisen kuoleman jälkeisten muutosten keskellä. Läheisen kuolema aiheuttaa muutoksia monella elämän eri osa-alueella. Tällöin esimerkiksi vastuu arkielämän käytännön asioiden hoitamisesta kasvaa ja kuoleman jälkeen käsitys omasta itsestä ja maailmankuvasta voi muuttua. Näin ollen yllättävien tuntemusten herääminen on mahdollista (esim. ajatus "elämä ei ole reilua" tai turhautuminen ystävien seurassa, jotka "eivät enää ymmärrä").

### **4. KUOLLEEN UUELLEEN SIJOITTAMINEEN OSAKSI ELÄMÄNHISTORIAA JA MUISTAMISTAPOJEN LÖYTÄMINEEN**

Keskitytään luomaan vainajaan uudenlainen suhde, joka perustuu muistoihin, vainajan olemukseen ja rakkauteen vainajaa kohtaan. Samalla kun siteet vainajaa kohtaan löysentyvät, niin ymmärrys vainajaa kohtaan olleesta ihmissuhteesta kasvaa. Voi pohtia "mitä opin häneltä, mitä rakastin hänessä, mitä kunnioitin hänessä tai mistä asioista olimme eri mieltä." Tällöin tulee ymmärrys siitä, ettei kuollutta läheistä tarvitse unohtaa ja on hyväksyttävää jatkaa omaa elämää, vaikka ikävöisikin kuollutta läheistä.

## TEHTÄVIÄ SURUPROSESSIN LÄPIKÄYMISEN TUEKSI

### 1. MENETYKSEN TODELLISUUDEN HYVÄKSYMINEN

Kuoleman todellisuuden ja lopullisuuden ymmärtäminen voi olla hyvin vaikeaa. Moni ihminen saattaa toivoa kuulevansa vainajan äänen ja odottaa, että kuollut läheinen soittaa tai luulee näkevänsä kuolleen läheisen kadulla.

**Tehtävä:** kirjoita ylös edellä mainitun kaltaisia kokemuksia. Kun löytää tavan hienovaraisesti muistuttaa itseään menetyksestä, muotoutuu menetyksen kokemus aikanaan yhä todellisemmaksi. Tällöin voi aloittaa oppia elämään ilman kuollutta läheistä. Myös ilolle löytyy tilaa elämässä uudelleen.

### 2. MENETYKSEN AIHEUTTAMAN TUSKAN KOKEMINEN

Suruprosessin toinen vaihe voi tuntua ylivoimaiselta. Suru on kokonaisvaltainen kokemus, joka ilmenee niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Suru voi ilmetä vatsakipuna, pääkipuna, vaikeutena keskittyä tai esimerkiksi ärtyisyytenä. On vaikea olla saamatta selitystä tapahtuneelle, ja saattaa huomata olevansa vihainen koko maailmalle. Tämän kokemuksen työstäminen vaatii aikaa ja halukkuutta tutkia surusta aiheutuneita tuntemuksia, ajatuksia ja aistimuksia.

**Tehtävä:** kirjoita ylös menetyksen jälkeen koettuja tunteita, ajatuksia ja aistimuksia. Paikanna missä kohtaa kehoasi koet näitä tuntemuksia ja millä tavoin ne vaikuttavat työhösi /opiskeluusi /ihmissuhteisiisi. Voit kirjoittaa, piirtää tai vaikka kuunnella musiikkia, joka vastaa tunnetilaasi. Opettele pysymään näissä tunnetiloissa ja löydä oma tapasi ilmaista tunteitasi ja läpikäydä niitä. Kun löytää oman tavan ilmaista tunteita/ajatuksia/aistimuksia, mahdollistuu samalla uusien tunteiden/ajatusten/aistimusten syntyminen.

### 3. SOPEUTUMINEN YMPÄRISTÖÖN, JOSTA KUOLLUT PUUTTUU

Läheisen kuoleman jälkeen elämä muuttuu monella tavalla. Sen lisäksi, että kuollut läheinen on poistunut keskuudesta, niin aikataulut, asenteet, toimintatavat, roolit ja velvollisuudet muotoutuvat uudelleen.

**Tehtävä:** kirjoita ylös millä tavoin elämäsi on muuttunut läheisen kuoleman jälkeen. Mieti millaisia muutoksia on tapahtunut perheessäsi, ystäväpiirissäsi, työssäsi/opinnoissasi. Miten sinä olet muuttunut? Minkälaisia tuntemuksia muutokset herättävät sinussa? Onko elämässäsi ihmisiä, jotka voivat tukea sinua muutoksien aikana tai jakaa uusien vastuiden taakkaa? Kenelle voisit puhua muutoksien herättämistä tunteista? Mitkä muutoksista ovat pysyviä ja mitkä väliaikaisia?

Omassa elämässä menetystä seuranneiden muutosten tunnistaminen voi tuntua hankalalta. Samalla se on kuitenkin mahdollisuus johonkin uuteen. Voi olla tarve selvittää "kuka on" ja "mikä on oma paikka maailmassa". Omien tuntemuksien tunnistaminen ja niistä puhuminen myös helpottaa muiden ihmisten mahdollisuutta tukea surevaa.

### 4. KUOLLEEN UUELLEEN SIJOITTAMINEN OSAKSI ELÄMÄNHISTORIAA JA MUISTAMISTAPOJEN LÖYTÄMINEN

On tärkeä löytää omanlaisia tapoja muistella ja kunnioittaa vainajaa. Vainajaa ei tarvitse unohtaa tai siirtyä eteenpäin väkisin.

**Tehtävä:** kirjoita, piirrä, maalaa tai palauta mieleesi sinulle mieleinen muisto tai asia, jota kaipaat eniten vainajasta. Mitä olisit halunnut sanoa hänelle, mutta et saanut tilaisuutta – kirjoita hänelle kirje. Mieti miten vainaja olisi halunnut elämänsä muisteltavan. Pohdi myös, miten kuvittelisit vainajan haluavan hänen muistoaan kunnioitettavan (esim. istuta puu, aloita uusi harrastus, kerro hänen elämänvaiheistaan muille, pidä yhteyttä kuolleen ihmisen läheisiin, kokoa valokuva-albumi...).

On yleistä, että huolestutaan tai tunnetaan paniikkia siitä, että unohdetaan miltä vainaja näytti, kuulosti tai tuoksui eläessään. On tärkeää etsiä keinoja säilyttää yhteys vainajan kanssa olleeseen ihmissuhteeseen ja kaikkiin hyviin asioihin, jotka muodostuivat sitä kautta.

*“Aika ei pysähdy ja sinä olet edelleen elossa. Ajan kuluessa muistelet hyviä asioita useammin kuin huonoja. Sitten, vähitellen, tyhjäksi koetut osat sinussa täyttyvät jälleen puheensorinalla ja ilolla. Surun rosoittamat kulmat pehmentyvät muistojen voimalla.” ~Lois Lowry*

(Artikkeli on vapaasti suomennettu nettilähteestä)