

RIITTA AHVENJÄRVI, EEVA PEURA & TARJA TERVAHAUTA: LOHTUA YLI PIMEÄN – ITSEMURHAN TEHNEEN LÄHEISELLE.



Riitta Ahvenjärvi, Eeva Peura & Tarja Tervahauta: Lohtua yli pimeään – itsemurhan tehneen läheiselle. Helsinki: Kirjapaja, 2023.

Teksti: Heli Hulmi

Surusisar palaa toistamiseen itsemurhaan – kirjoittamalla

Tuore teos Lohtua yli pimeään – itsemurhan tehneen läheiselle vei minut taas kerran kirjallisuusterapian ydinkysymysten äärelle. Mitä tapahtuu, kun vaietusta kokemuksesta aletaan kirjoittaa vieraillekin avautuvaa tekstiä, ja voiko haastattelemisen, vertaisiin eläytyminen olla parantavaa, terapeutista?

Elämäntyönsä opettajana tehnyt Riitta Ahvenjärvi on aina liikkunut kirjallisuuden, päiväkirjojen ja kirjeenvaihdon maailmassa, mutta eläkkeelle jääminen syvensi kierroksia. Hän osallistui kirjoittajakurssille, jonka teema liittyi avainkokemuksiin, ja huomasi pian kirjoittavansa tyttärensä itsemurhasta vahvaa tekstiä. Silloin kuolemasta oli kulunut 11 vuotta. Virta vei ja pian syntyi ajatus kirjasta, joka avaisi lapsikuoleman kokemuksia. Siinä julkaistiin myös Ahvenjärven avainkokemus.

Kirjan toimittivat psykoterapeutti Tarja Tervahauta ja uskonnon- ja psykologian opettaja, pastori Eeva Peura. *Lapseni on poissa- kirja* suruun sai v. 2018 vuoden kristillisen kirjan palkinnon. Kolmen naisen porukka halusi jatkaa teemaa, ja nyt uskallettiin nostaa se vaiettu kuolintapa näkyviin. Kuitenkin anonymiteetti haluttiin säilyttää. Heti aluksi päätettiin tehdä haastatteluja tai pyytää läheisen itsemurhan kokenutta kirjoittamaan omin sanoin oma tarina.

- Löysimme haastateltavat kyselemällä, ja kun yksi löytyi, kertoi hän toisesta. Ja niin minä tapasin kaikkiaan seitsemää ihmistä. Lähdin hyvin intensiivisesti ja jännittyneesti tähän juttuun – ensimmäisen tuntemattoman luona vierähti heti kuusi tuntia. Sitten aloin kirjoittaa haastattelujen pohjalta niin hyvin kuin pystyin, kävimme välillä

puhelinkeskustelujakin. Tapasin lopulta hänen sisartaankin, joka kertoi omasta kokemuksestaan samasta tilanteesta, kertoo Ahvenjärvi.

- Mutta kuinka ollakaan, kun sitten lähetin heille ajan kanssa valmiiksi kirjoittamani jutun, tuli täystyrmäys. Sisarukset eivät halunneet tarinaansa julki, vaikka nimettömyys oli luvattu.

Ahvenjärvi otti kieltäytymiset raskaasti, mietti, eikö osannut olla tarpeeksi hienotunteinen. Syytti itseään tapahtuneesta mutta jatkoi kaikesta huolimatta toisten kanssa. Vähitellen hän oivalsi jotain siitä, mitä tapahtuu, kun ihminen näkee paperille kirjoitettuna sen, mitä on työstänyt omassa yksinäisyydessä ehkä hyvinkin kauan. Yhtäkkiä kaikki voi alkaa hyökyä suuttumuksena haastateltavaa kohtaan, sillä väistämättä tekstistä välittyy haastattelijan soundi. Ainakin jollakin tavalla. Kuitenkin haastateltava ja haastattelija olivat todella kohdanneet, mutta surutyö, prosessi käynnistyi haastateltavissa eikä siihen mahtunut enää julkaisemisen ajatus.

Työryhmä oli sopinut, että yhtä ihmistä tavattaisiin aina kolme kertaa. Silloin haastateltava ehtii tarkastella tapahtunutta rauhassa. Samalla annetaan mahdollisuus toipua, vaikka herkkä kuori onkin rikottu, ilmaisemalla, avautumalla.

- Ihminen antaa itsestään valtavasti sanoittaessaan ventovieraalle elämänsä ehkä kipeintä kokemusta. Tarvitaan aikaa ja luottamusta. Toisaalta kerroin jokaiselle kokeneeni itse saman. Nimesin itseni kanssakulkijaksi, surusiskoksi, jonka elämä muuttui kertaheitolla sairaan tyttären kadottua joen rannalle. Koin syväterapeuttista ulottuvuutta kuunnellessani, keskustellessani, viettäessäni tunteja näiden haastateltavien kanssa, jatkaa Ahvenjärvi.

Eikä tosiaankaan ole mikään ihme, että joissakin haastatteluissa avautuivat kaikki elämän isot kriisit yhtä aikaa. Avioero, avioliitot, se, miten vanhempien itsemurha vaikutti kertojan myöhempiin ratkaisuihin, kaikki keskeinen. Kahden kesken Ahvenjärven kanssa virisi eräänlainen suljettu tila, missä tarina alkoi elää.

VAIKENEMISESTA

Kirjasta löytyy tapauskertomusten lomaan upotettuja tiedollisia osioita. Psykoterapeutti Tarja Tervahauta avaa puhumattomuutta näin: ”Ihmisen paratiisi on se, kun hän tulee kuulluksi ja nähdyksi. Jos läheinen ei puhu, miten voi tietää, mitä hän ajattelee tai tuntee. Jos koskaan ei ole oppinut tunnistamaan omia tarpeitaan, eikä saanut mallia siitä, miten kertoa tunteistaan, on lähes mahdotonta puhua niistä... Vaikenemisella voidaan osoittaa halveksuntaa ja vihaa. Se on tapa ajaa toinen ihminen tunteiden kätkemiseen ja epätoivoon. Pahimmillaan puhumattomuus voi johtaa itsetuhoisuuteen.”

Kun Ahvenjärvi oli purkanut kaikki haastattelunsa kertomuksiksi ja toimittanut tekstinsä lähettäneiden kirjoituksia, kutsui hän porukan kotiinsa. Näin tarjoutui taas uusi mahdollisuus löytää yhteyksiä ja rakentaa parantavaa piiriä saman kokeneiden välille. Yksi ei tullut. Hänelle vaikeneminen oli kehkeytynyt tavaksi selvitä. Tai ehkä hän löysi helpotusta saadessaan rakentaa puutarhan ympäri kivimuuria, johon kätki viisi sydämenmuotoista kiveä. Kuitenkin toive siitä, että pois jääneellekin löytyy konkreettinen paikka jatkaa keskusteluja elää Ahvenjärven mielessä. Sillä kirja, julkistaminen, on vain yksi etappi elämässä.

KÄRSIMYKSESTÄ

Ihminen haluaa ymmärtää vaiettua. Moni kertomus päättyy hämmennykseen: Miksi läheinen teki sen? Miksi hän ei jaksanut elää? Olisinko voinut auttaa, huomata, estää junan alle hyppäämisen, pilleripurkin tyhjentämisen, katoamisen? Eksistentiaalinen hämmennys ihmisen osasta saa hahmoa.

Kun väkivaltaisesta kuolemasta on kulunut aikaa, voi herätä kysymys kärsimyksen jäljistä. Kasvaako sen kautta ihmisenä?

- Tyttäreni kuolemasta on kulunut nyt 17 vuotta ja se tuntuu pitkältä ajalta. Huolimatta siitä, että elän täyttä elämää, tajuan että oli elämä ennen itsemurhaa ja elämä sen jälkeen. Kuoleman hyväksymiseen tein pitkän matkan. Olin päässyt osalliseksi ihmisen kasvusta ja nähnyt opiskelijatyttöni ajautuvan siihen pisteeseen, ettei hän enää kestänyt tätä elämää. Yritin pysyä rinnalla, pohtii Ahvenjärvi.
- Selviäminen ei ole oikea sana tässä yhteydessä. Vähitellen opin elämään menetyksen kanssa, hyväksymään menetyksen osaksi elämänkaartani ilman jäsenneltyä vastausta siihen, miksi näin kävi. Nyt hyväksyn surusäikeen ja kaipuun itsessäni, enkä edes halua tai voi luopua niistä.
- Toinen löytö tätä kirjaa tehdessä oli tajuta, kuinka psykiatreiltakin puuttuu täsmällinen käsitys siitä, mitä tämänkaltaisen kärsimyksen on. Meistä kukaan ei löydä kärsimyksen lopullista avainta. Se vain pysyy osana ihmisyyttä.

Ahvenjärvi pystyi alusta alkaen puhumaan tunteistaan mutta yhtä kaikki, kirjoittaminen osoittautui kaikkein voimallisimmaksi avuksi kriisissä. Kuoleman ja surun alkuhetkillä tuntui irvokkaalta ottaa vastaan sentyyppisiä lohdutuksia kuin ”Jumala on suurempi ja tietää ja tällä on jokin tarkoitus...” Kuitenkin kun aikaa vierähti, palasi hengellinen ulottuvuus.

- Suostuin siihen, että kärsimys on osa elämää ja Jumala osa sitä suuruutta, jota en voi pyöritellä terapiapalloksi. Ja viimein hyväksyin, että läheiseni, rakkaani elämä oli hänen kannaltaan tullut valmiiksi.

EI ASEITA, HIRTTÄYTYMISIÄ, LÄÄKKEITÄ, HUUMEITA, HYPPYJÄ...

Lukijana huomioni kiinnittyy myös siihen, etteivät omaiset ja ystävät juurikaan kerro, miten itsemurha konkreettisesti tehtiin. Ehkä se on liian intiimiä ja toisaalta ollaan tietoisia mallikäyttäytymisestä. Pikkukylällä voi alkaa itsemurha-aalto, jos kerrotaan kaikki hyvin yksityiskohtaisesti.

Kirjan suurin anti näyttäytyy tunnelmaltaan hyvin erilaisina tapauskertomuksina. Onhan tarinoiden kerääjiä, haastattelijoita, kolme: Riitta Ahvenjärven lisäksi Tarja Tervahauta ja Eeva Peura. Erityisesti tuodaan esille lasten ja nuorten avuntarve ennen ja jälkeen itsemurhan. Toiveena on myös stigman rikkominen: vaikeista asioista saa puhua, ja lohtua voivat tarjota muutkin kuin ammattilaiset. Eikä se tarkoita asiassa vellomista.

Tarja Tervahauta on käynyt itsemurhaa yrittäneiden kanssa useita keskusteluja. ”Tuska rinnassa on kuin raastava korppi, josta on päästävä eroon”, sanoi joku, ja moni muisti nähneensä maailman

täysin mustana juuri ennen tekoon ryhtymistä. Taustalla on usein – vaikkei aina – vakava sairaus, päihdeongelmia, yksinäisyyttä, taloudellisia vaikeuksia. Toivottomuus saattaa ajaa ihmistä epätoivoiseen tekoon ehkä useammin kuin suoranainen halu kuolla.

TAIDE SURUN KÄSITTELYSSÄ

Eräs, jonka elämään liittyy useampien läheisten itsemurhakuolemia, kirjoitti elävää tekstiä siitä, kuinka hän maalasi surua itsestään ulos. Hän, sisko, menee kuolleen veljensä asuntoon ja pystyttää sinne maalaustelineen. Yhteisestä metsäretkestä kasvaa kerros kerrokselta vihreä.

Merenrantakävely alkaa sinisestä. Vähitellen siihen liittyy kollaasina hiekkaa ja palanen veljen nilkkasukkaa. Välillä sisko itkee ja pyyhkii rätillä maalauksiaan. ”Teen suruni näkyväksi. Annan sille muodon. Kuivattelen, lisään okrankeltaista ja hankaan sekaan hiilimurskaa. Kosteaa hiilimassa sekoittuu okrankeltaiseen rakentaen halkeilevaa ja murskaantunutta pintaa. Ajattelen sinua, veljeni, joka et jaksanut elää. Maalaukseeni piirtyy rujo, osittain hiiltynyt perhonen. Siipirikko-teos on syntynyt.”

Kyllä, rakkaus taiteeseen ja kauneuteen lohduttaa. Sekä kynään tai pensseliin tarttuminen siinä missä musiikkikin.

Tekstin kirjoittaja Heli Hulmi on kirjailija ja kirjallisuusterapiaohjaaja.