

Kuoleman kohtaaminen käytännössä

Karl-Magnus Spiik

Kuoleman kohtaaminen käytännössä

© Karl-Magnus Spiik

Ulkoasu: R. Penttinen
Kustantaja: Mediapinta, 2018

ISBN 978-952-236-864-5

Sisällys

Johdanto	7
Tytär lähti	11
Kuoleman kohtaaminen	15
Henkinen perintö	18
Uskomukset.....	21
Tapahtumien totuudenmukainen läpikäyminen	23
Kunnioita päätöstä ja kuolemaa	26
Anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen.....	29
Hyväksy kaikki tunteet	32
Kirjoittaminen	36
Avoin ja rehellinen keskustelu	41
Oma syyllisyys.....	43
Valokuvat ja video.....	46
Mielikuvan voima	48
Ajattomuus	50
Arjen kantava voima.....	51
Nukkuminen.....	53
Mitä läheinen tai auttaja voi tehdä	59
Mitä läheisen tai auttajan ei pidä tehdä.....	63
Lääkärit ja sairaanhoitajat	66
Koulutetut ammattiauttajat.....	73
Ihmisen toimintaa ohjaa.....	83
Tie henkisyuteen	85
Rajakokemukset ja tieteen näkemyksiä	91
Viimeinen matka	96

JOHDANTO

Jokainen ihminen kohtaa kuoleman omalla henkilökohtaisella tavallaan. Sitä ei voi harjoitella eikä surusta selviämiseen ole olemassa valmiita malleja. Vaikka moni kohtaa kuoleman monta kertaa elämänsä aikana, ravistelee se joka kerta sisintä.

On olemassa paljon tukiverkostoja, asiantuntijoita, tukihenkilöitä, kirjoja ja oppaita, jotka auttavat. Jollekin ammattiauttaja tuo lohtua, toiselle läheinen ystävä on paras tuki, kolmas saa apua vertaisryhmästä. Kaikesta avusta huolimatta sydämeen jää usein suuri aukko.

Huonoin vaihtoehto on tuskan hautaaminen sisään ja elämän jatkaminen sisulla, alistumalla tai vihalla.

Elämä ei ole sattuman kauppaa. Maailmankuulu teoreettisen fysiikan professori Michio Kaku on hylännyt ateismin löydettyään tieteellistä näyttöä, jonka mukaan elämme suunnitellussa maailmassa. Hänen tutkimuksensa osoittaa, että elämme niin sanotussa matriisissa, johon kaikki muu sisältyy ja missä kaikki kehittyi tai saa alkunsa. On selvää, että tässä matriisissa on luodut säännöt. Näin toteaa nykypäivän ennakkoluuloton tiede. Eräällä uskovalla oli samanlainen käsitys: ”Jumala ei heitä noppaa.”

Kaikella on tarkoituksensa, vaikka emme tiedä sitä. Maailmankaikkeus on äärettömän älykäs kokonaisuus. Useimmat tieteen keksinnöt perustuvat todellisuuden eli luonnon tutkimiseen. Yhä uudestaan tiedemiehet eri puolilla maailmaa hämmästyvät, miten älykäs luonto on.

Tieteen valtavista saavutuksista huolimatta ihmiskunta ei ehkä koskaan saa lopullista tietoa elämän alkuperästä eli perusideasta, joka on luonut elämän ja maailmankaikkeuden. Tiede puhuu alkuräjähdyksestä, toiset tutkijat useasta sellaisesta. Kukaan ei tiedä, mitä oli sitä ennen. Tiedehän on jo todistanut, että tyhjiyttä ei voi olla olemassa. Yksi nuori kysyi kerran: ”Siis - ensin ei ollut mitään ja sitten se räjähti?”

Kuoleman edessä ihminen on lopulta yksin ajatustensa, tunteittensa ja surunsa kanssa. Vaikka tuska on äärimmäisen suuri, on kuitenkin lopulta kysymys valintojen tekemisestä:

- Elätkö suruni kanssa ja ajaudun tilanteesta toiseen?
- Suljenko tunteet sisääni, kylmetän itseni ja jatkan elämää?
- Etsinkö aktiivisesti apua eri tahoilta ja saan kevennyttä tuskaani?
- Uskallanko mennä riittävän syvälle kohtaamaan sisintäni? Löydätkö tähän opastajaa?
- Hyväksytkö kuoleman elämään kuuluvana osana ja ymmärrän, että en tule saamaan lopullista vastausta kysymykseeni: ”Miksi lapseni, vanhempani, ystäväni kuoli?”

Yksi ihmiselämä on ainutlaatuinen tapahtuma, mutta elämän virtaaminen luomakunnan läpi on vielä ihmeellisempi kokonaisuus. Filosofi Claes Andersson: *”Loppujen lopuksi me ihmiset täällä maan päällä olemme vain murto-osa ihmiskunnasta. Suurin osa on jo kuollut tai ei vielä syntynyt.”*

Surusta voi tehdä osan elämää. Siihen työhön tarvitaan tietoa ja nöyryyttä suurten kysymysten edessä. Siihen työhön tarvitaan myös elämän laajempaa ymmärtämistä ja rohkeutta kyseenalaistaa sekä omat että yleiset uskomukset. Tehtävä on vaikea, koska kuolemaa pidetään tabuna eikä siitä haluta tai uskalleta puhua. Siksi niin moni kärsii päivästä toiseen ja elää vajaatehoisesti. Energia kuluu tuskan ja ahdistuksen pitämiseen sisällään.

Kuoleman kohtaaminen synnyttää henkistä painetta, ja jos sitä ei osaa tai uskalla purkaa, se syö ihmistä sisältä päin. Arkielämän jatkuminen pakottaa keskittymään muuhun, mutta silti tuska on olemassa ja tunkee välillä pintaan, tai ikävät tunteet on vain jäädytetty, jotta kärsimys loppuisi. Valitettavasti tällöin jäätyvät myös positiiviset tunteet.

Jin ja Jang ovat kiinalaisessa filosofiassa maailmankaikkeuden kaksi vastakkaista ja toisiaan täydentävää perusvoimaa. Erään teorian mukaan Jin symboloi muun muassa feminiinisyttä, pimeyttä, kosteutta sekä passiivisuutta, jang maskuliinisuutta, valoa, kuivuutta sekä aktiivisuutta. Jin tarkoitti alun perin kukkulan varjoisaa puolta ja jang aurinkoisesta puolta. Kun maapallo pyörii, aurinkoisesta puolesta tulee varjoisa ja päinvastoin. Tästä vaihtelusta syntyy elämän rytmi.

Jos meillä ei ole vasenta, emme pysty määrittelemään oikeaa. Sama idea liittyy kaikkeen: päivä – yö, ylhäällä – alhaalla, kylmä – kuuma, lähellä – kaukana. Hengityskin perustuu samaan: sisään ja ulos. Syntyminen ja kuoleminen on yhtä luonnollinen asia kuin edellä luetellutkin.

TYTÄR LÄHTI

Perheemme kohtasi kuoleman, kun tyttäremme Camilla lähti keskuudestamme oman käden kautta. Tapahtuma tuli meille täytenä yllätyksenä. Kaikki näytti hyvältä, ja meidän vanhempien mielestä elämä hymyili. Tiedostimme hänen ottavan askeleita kohti aikuisuutta, mikä näkyi muun muassa siten, että huone oli sekaisin, koulu ei aina maistunut, motivaatio vaihteli, samoin ilo ja turhautuminen. Hänellä oli erilaisia harrastuksia ja kavereita. Päällisin puolin hän eli nuoren elämää, joka etsi itseään ja protestoi välillä aikuisten maailmaa. Emme tienneet eikä meillä ollut edes aavistusta, mitä hänen sisimmässään todella tapahtui. Se selvisi vasta myöhemmin hänen päiväkirjoistaan.

Lainaus Isän suru -kirjasta.

Olimme veneessä saaressamme. Heräsimme äitisi kanssa toissayönä 06.30, kun hätäkeskuksesta soitettiin. Meille kerrottiin, että ystäväsi ovat tehneet ilmoituksen katoamisestasi ja etsivät sinua. Vielä sanottiin, että kysymys ei ole liikenneonnettomuudesta. Vuoropäällikkö soittaa kuulema myöhemmin ja kertoo tarkemmin mistä on kysymys.

Ajattelimme, että sinulla on taas ollut riitä poikaystäväsi kanssa. Olet lähtenyt hänen luotaan ja sulkenut puhelimen. Näinhän olet tehnyt ennenkin. Poikakaverisi on hyvin temperamenttinen ja hänellä on takanaan raskaita nuoruuden sotakokemuksia. Kun hän huolestuu, huolestuu hän erittäin paljon. Ajattelimme, että hän on hätäännyksissään soittanut hätäkeskukseen. Äiti lähetti sinulle tekstiviestin: ”Hätäkeskuksesta soitettiin ja ilmoitettiin, että sinua etsitään. Lähetäkö viestin, että kaikki on hyvin.” Noin tunnin kuluttua äitisi soitti hätäkeskukseen ja yritti kysyä, milloin vuoropäällikkö soittaa. Tähän ei osattu antaa vastausta. Kummallakaan meistä ei ollut erityisen huolestunut olo.

Klo 09.33 soi puhelimeni ja poliisi kertoi, että hänellä on surullinen viesti. He eivät tavoittaneet meitä kotoa, joten hän kertoo asian puhelimesta. Olet kuollut. Se oli niin raju uutinen, että en osaa kuvata tunnelmaani. Jotain räjähti sisälläni ja huusin ”Ei! Ei! Ei!” Poliisi kertoi lyhyesti mitä oli tapahtunut. He olivat paikantaneet kännykkäsi ja löytäneet sinut autostasi, joka oli vielä käynnissä. Olit riistänyt hengen itseltäsi ampumalla. Varmistaaksesi lopputuloksen olit vetänyt letkun pakoputkesta autoon.

Yritin kysyä, että olitko se todella sinä. He ovat varmaan erehtyneet! Poliisi kertoi selkeästi ja lyhyesti, että autossa oli henkilökohtaiset tavarasi ja ajokorttisi. Siitä he olivat tunnistaneeet sinut.

Olimme äidin kanssa shokissa. En keksi muuta sanaa. Tila oli käsittämätön. Välillä tunne oli kylmääkin kylmempi ja järki

toimi täysin kirkkaasti. Aivot vain miettivät, että mitä kaikkea pitää nyt tehdä. Sitten välillä tulvi sisimmästä valtava suru, epätoivo, epäusko, toivo, pelko, rakkaus... tunnemyllerrys, jolle ei löydy sanoja.

Lähdimme veneellä kotiin. Itkimme, keskustelimme ja lohdutimme toisiamme. Välillä olimme hiljaa ja surimme itseksemme. Kotiin tuleminen pelotti mielettömästi, koska emme tienneet mitä oli odotettavissa, sillä tapa, jolla riistit henkesi, tuntui niin suunnitelmalliselta. Kauhunsekaisin tuntein yritimme pohtia mitä löydämme kotoa?

Ei mitään. Kaikki oli kuten ennenkin sekä päätalossa että toisen talon huoneessasi. Tohvelit ja vaatteitasi oli eteisessä. Keittiö oli vähän sekaisin ja yläkerran sohva sen näköinen, että olette poikakaverisi kanssa katselleet siellä telkkaria.

Aloitin kirjoittamisen maanantai-aamuna. Itkin eilen paljon, mutta en tavoittanut suurinta suruani. Mieli on ymmärtänyt, että olet poissa, mutta sielussani elää edelleen suuri toivonkipinä, että tämä ei ole totta. Sinä tulet takaisin. Tämä on vain typerä elokuva, josta en pidä. Sisimpäni ei halua uskoa, että olet poissa. Että tämä on lopullinen ero. Sinun elämäsi on päättynyt ja meidän kontaktimme katkennut. Kai tilani oli jonkinlainen suoja, jotta ihmiset ylipäättään selviävät tällaisista tapauksista.

Kaksi ystäväämme hukkuivat viime- ja edelliskesänä kesämökkiensä kotirannassa. Tapausten jälkeen olen miettinyt paljon kuolemaa. Yhtenä aamuna kuuntelin autossa

ohjelmaa kuoleman kohtaamisesta. Haastateltava totesi mm, että on väärin neuvoa ihmisiä suremaan surunsa pois. Onko se edes mahdollista? Oikeampi tavoite on oppia elämään surunsa kanssa. Näin minustakin tuntuu. Tuskin pystyn koskaan suremaan sinua pois mielestäni. Rakastan sinua niin äärettömän paljon, että en edes halua sitä.

Jos jonkun kuolema on ravistellut sinua eikä tuska ole helittänyt, toivon sydämestäni, että tämä kirja auttaa. Oikoteitä ei taida löytyä. Ehkä elämän tarkoitus ei edes ole, että pääsimme helpolla. Joku merkitys on silläkin, että suru koskettaa meitä sydänjuuria myöten ja antaa mahdollisuuden sisimmän puhdistamiseen ja eheämpään elämään. Voimakkaan sateen ja myrskyn jälkeen luontokin herää uudella tavalla ja uusin voimin.

KUOLEMAN KOHTAAMINEN

Camillan lähdöstä oli kulunut kahdeksan vuotta, kun aloitin tämän kirjan kirjoittamisen. Olen nyt noin vuoden muokannut tekstiä ja koonnut yhteen käytännön keinoja, joiden avulla olen selvinnyt. En ole uskovainen perinteisessä mielessä, mutta en myöskään ateisti. Tarkastelen uskoa kriittisesti kokemusteni ja tieteen löytämien näkemysten pohjalta. Mainitsen silti muutamissa kohdissa Jumalan, koska kuolema saa monet epäilijätkin kääntymään hänen puoleensa.

Suruprosessissani kuljin pitkän tien sieluni syvyyksiin, ja lopputuloksena löysin kaiken alta enemmän tasapainoa ja rakkautta ja kaiken kaikkiaan paremman itseni. Surusta en ole luopunut, enkä edes halua. Suru ja kaipaus ovat herkistäviä tunteita, jotka tuovat Camillan lähelleni, pitävät minut nöyränä ja muistuttavat, mistä elämässä on kysymys arkipäivän touhun keskellä.

Albert Einstein on sanonut: ”Ainoa oikea tiedon lähde on kokemus.” Tällä hän tarkoittaa, että maailmankaikkeudessa kaikki on jo olemassa. Tutkimalla luontoa ja elämää on mahdollisuus löytää tietoa ja viisauksia, joiden avulla voidaan mm. lentää kuuhun ja ratkaista ihmiskunnan erilaisia ongel-

mia. Olen vuosien mittaan pohtinut tätä viisautta ja tullut yhä vakuuttuneemmaksi sen osuvuudesta. Kokemus liittyy havaintojen tekemiseen siitä, mitä tapahtuu ympäristössä ja itsessä. Samalla tavalla tiedekin tutkii luonnon tapahtumia. Painovoima ja magnetismikin ovat olleet olemassa ennen kuin ihminen keksi niiden olemassaolon. Pinnalliset ja inhimilliset aistikokemukset johtavat sen sijaan usein harhaan, koska ne ovat sidoksissa sen hetken tietoon, tuntemuksiin ja uskomuksiin.

Euroopan patenttinvirasto jakaa Euroopan Inventor Award -palkintoja, joiden palkituille on yhteistä, että he saavat ideansa luonnosta. He tutkivat kasveja, eläimiä ja luonnon prosesseja ja yrittävät siirtää nerokkaat ratkaisut tekniikkoihinsa. Taustalla on näkemys, että miljoonia vuosia kestäneen evoluution aikana luonnolla on ollut aikaa optimoida kasveja ja eläimiä ja tuottaa täydellisiä ratkaisuja niiden tarpeisiin. Euroopan patenttinviraston tiedottaja Oswald Schröder: *”Väitimmepä mitä hyvänsä, luonto on kaiken perusta. Kaikki on luonnossa. Tekemällä havaintoja ja ottamalla oppia näkemästämmme ja kokemuksistamme meillä on hyvät mahdollisuudet löytää vastaukset haasteisiin, joita ihmiskunnalla on edessään.”*

Kristinuskossa ihminen nähdään osaksi katoavaista luomakuntaa. *”Maasta sinä olet tullut, maaksi pitää sinun jälleen tuleman”*, sanoo pappi siunatessaan vainajan. Luomiskertomuksessa Jumala ottaa maan tomua ja muovaa siitä ensimmäisen ihmisen.

Psykologiassa ihminen määritellään psykofyysiseksi sosiaa-

liseksi ja henkiseksi olennoksi tai kokonaisuudeksi. Kuolema on psykologian näkökulmasta siis sekä fyysinen että psyykinen tapahtuma. Lääketiede pystyy määrittelemään tarkasti kuolinhetken, mutta hienoimmillakaan laitteilla ei pystytä selvittämään psyykkistä kuolemaa, ei edes sitä, katoaako ihmisen tietoisuus/henkisyys/sielu vai ei.

Koska luonnontieteen välineillä ei pystytä tutkimaan kuoleman henkistä ulottuvuutta, sitä voi tutkia vain kokemusten pohjalta. Kirjallisuutta ja teorioita löytyy paljon. Ovatko ne totta? Voiko niihin luottaa? -

Olen tehnyt puolen tunnin videon kuoleman kohtaamisesta, ja eräs kouluttaja esitti sen opiskelijoilleen. Esitys sai paljon myönteistä palautetta, mutta yksi katsojista ihmetteli, voiko videon näkemyksiin luottaa, sillä ne perustuvat henkilökohtaisiin kokemuksiin eivätkä mihinkään teoriaan. Kysymys on aiheellinen, mutta on hyvä muistaa, että kaikki teorialtkin perustuvat kokemuksiin.

Kuolemasta, siitä, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen, ja siitä, mitä vainajan läheisissä tapahtuu, ei ole olemassa varmaa, yksiselitteistä eikä kaikkiiin tilanteisiin sovellettavissa olevaa tietoa. Tieteillä, uskonnoilla ja ihmisyyhteisöillä on kuolemasta erilaisia teorioita ja kokemuksia. Tässä kirjassa kerron keinoista, jotka olen itse huomannut toimiviksi.

HENKINEN PERINTÖ

Läheisen kuoleman kohdalla keskitytään usein kuolinhetkeen. Tämä keskittyminen ylläpitää surua. Vainajan henkinen perintö on silloin tuska. Sitäkö hän olisi halunnut? Että häntä muistellaan vain itkien ja surren? Että hänen läheisensä ja ystävänsä kärsisivät päivästä toiseen?

Mitä haluaisit itse, kun kuolet?

Kun minusta joskus aika jättää, toivon sydämestäni, että sukulaiset, ystävät ja tuttavat muistelevat minua lämmöllä ja palauttavat mieleen yhteisiä mukavia hetkiämme. Tunnetilaansa ei pysty muuttamaan yhtä helposti kuin valon sytyttäminen huoneeseen katkaisijasta. Taitavat näyttelijät osaavat tehdä sen jopa muutamassa sekunnissa, koska ovat harjoitelleet vuosia.

Mutta mielikuvien muuttaminen onnistuu kaikilta, jonka seurauksena tunnetilakin vaihtuu.

Voimme katsella hauskoja kuvia ja ehkä videoita yhteisistä hetkistä, lukea kirjeitä, tekstiviestejä ja kommentteja netissä... Voimme muistella yhteisiä kommelluksia, tehdä samoja asioita kuin silloin joskus ja kuvitella, että vainaja on muka-

na. Hän nimittäin on. Vaikka emme uskoisi tuonpuoleiseen, ovat aivot tallentaneet koetut tapahtumat. Vainajan olemus ja persoona löytyvät alitajunnastamme, ja kun saamme niihin kontaktin, voimme kokea samaa yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tunteen kuin aikaisemmin.

Kokeile. Sulje silmäsi, rentouta itsesi ja kuvittele muutaman minuutin ajan joku elossa oleva ihminen vierellesi. Sitten puhu hänelle. Siinä vaiheessa kun tämä onnistuu, syntyy vähi-tellen vaikutelma, että hän on oikeasti vierelläsi. Tai tee sama harjoitus lemmikkisi kanssa. Lopuksi vaihdat tilalle vainajan.

Eräs ammattiauttaja keskusteli perheen kanssa, jonka kolmi-voitias poika oli hukkunut, kun perhe oli järvellä viettämässä kesäpäivää. Isä sukelsi monta kertaa ja etsi poikaansa, mutta vesi oli samea eikä poika löytynyt. Tapahtumasta oli kulunut neljä vuotta. Isä oli jo päässyt jonkinlaiseen tasapainoon, mutta pojan äiti kantoi suurta syyllisyyttä huolimattomuudestaan. Hän ei kokenut enää aitoa rakkautta miestänsä ja tyttärensä kohtaan. Päivät olivat raskaita ja arkielämä merkityksetön.

Auttaja kertoi äidille tarinan pienestä pojasta, joka meni taivaaseen ja eleli iloisten lasten joukossa. Joka päivä enkeli tuli lasten luo, antoi jokaisella kynttilän ja sytytti ne. Sitten lapset lähtivät kynttilät kädessä enkelin kanssa mukavalle retkelle, mutta poika jäi istumaan penkille. Kun enkeli kolmannen ker-ran haki lapset retkelle, kysyi hän pojalta, eikö retki kiinnos-tanut. Poika katsoi enkeliä surullisilla silmillään ja vastasi: *”Kyllä minä haluaisin kovasti tulla mukaan, mutta aina kun lähdän liikkeelle, äidin kyyneleet sammuttavat kynttiläni.”*

Kuolinhetkeen keskittyneet läheiset saattavat kuvitella, että surusta luopuminen tarkoittaa luopumista myös vainajasta, koska suru on viimeinen yhteys häneen. Mutta kuolema on vain yksi hetki. Todellisuudessa ihmissuhteemme perustuvat sitä ennen koettuihin lukuisiin kohtaamisiin, keskusteluihin ja yhteisiin tekemisiin.

Karl-Magnus Spiik

Kuoleman kohtaaminen käytännössä

Kuoleman edessä ihminen on yksin ajatustensa, tunteittensa ja surunsa kanssa. Jokainen kohtaa kuoleman omalla tavallaan. Sitä ei voi harjoitella eikä surusta selviämiseen ole olemassa valmiita malleja.

Kirjaan on koottu käytännön keinoja kuoleman ja surevan ihmisen kohtaamiseen. Kirja kertoo miten voi selvitä tuskan keskellä, hyväksyä kuolema ja sen selittämättömyys. Kirjoittaja menetti tyttärensä 2008 ja tärkein tunteiden purkamiskeino oli silloin kirjan Isän suru kirjoittaminen (Mediapinta 2010). Hän ei haudannut surua sisäänsä, vaan kulki sitä kohti, koska tiesi, että vaikeistakin elämäntilanteista voi selvitä.

Tämä kirja kertoo kahdeksan vuoden matkasta, joka vapautti kirjoittajan tuskasta. Hän tarkastelee rehellisesti uskomuksia ja erilaisia selviämisen keinoja. Kirjan avulla läheinen ja ammattiauttajakin saa uusia näkökulmia kuolemaan ja tietoa käytännön keinoista, joilla voi auttaa sekä itseään että surevaa ihmistä.

”Suruprosessissani kuljin pitkän tien sieluni syvyyksiin, ja lopputuloksena löysin kaiken alta enemmän tasapainoa ja rakkautta ja kaiken kaikkiaan paremman itseni. Surusta en ole luopunut. Suru ja kaipaus ovat herkistäviä tunteita, jotka tuovat Camillan lähelleni, pitävät minut nöyränä ja muistuttavat, mistä elämässä on kysymys arkipäivän keskellä.”

ISBN 978-952-236-864-5



9 789522 368645 >

m

www.mediapinta.fi