



Vainajat sosiaalipanoraamassa ja kesken jäänyt surutyö

Hautajaiset tulivat minulle tutuiksi lapsuudessani. Minulla oli hyvin iäkkäät vanhemmat, isälläni oli kaksitoista vielä iäkkäämpää sisarusta ja äidilläni yksi veli. Ennen kuin vanhempani kuolivat toistakymmentä vuotta sitten, heidän sisaruksistaan suurin osa oli jo haudan levossa. Muistan päättäneeni lapsena, että kun itse kuolen, minulle ei pidetä mitään hautajaisia, koska ne olivat mielestäni ahdistavia. Iän karttuessa, ja kun omat vanhempani sitten kuolivat, ymmärsin, miten tärkeää meille läheisille oli saada järjestää hautajaiset. Ensin saatoin isäni ja viisi vuotta myöhemmin äitini viimeiseen lepoon.

Kuolemasta käytetään puheessa monenlaisia vertauskuvia. Usein kuulee sanottavan, että kuolema on niin lopullista (mikä loppuu?), että silloin ihminen menee taivaaseen, siirtyy manan majoille, ajasta iäisyyteen tai autuaammille metsästysmaille. Helpottaakseen jäljelle jäävien tunteita ja auttaakseen heitä hyväksymään sen, että jotakuta ei enää ole, ihmiset ovat luoneet hautajaiset, joukon erilaisia perinteitä ja rituaaleja. Ihmisen on käsiteltävä kuolema myös mielessään. Joskus voi kuitenkin käydä niin, että tuota mielen muutosprosessia ei tapahdukaan, vaan kuollut jää ihmisen mielessä elävien joukkoon tai hänet sijoitetaan itseän tai johonkin toiseen. Silloin suhdetta kuolleeseen jatketaan tavalla tai toisella ikään kuin vainaja olisi vielä elossa. Tässä artikkelissa käsitelen sosiaalipanoraamamallin näkökulmasta kesken jäänyttä surutyötä ja sen vaikutuksia.

Näkökulmana sosiaalipanoraama

Sosiaalipanoraama (käytän siitä lyhennystä sospan) on malli ihmisen mieleensä luomasta psyykkisestä kartasta, joka kuvaa henkilön sosiaalisia suhteita itseensä ja muihin ihmisiin. Tarvitsemme tuollaisen kartan mieleemme voidaksemme elää tässä sosiaalisessa maailmassa ihmisten keskuudessa. Kun ilmaisemme oman käsityksemme meneillään olevasta vuorovaikutusten ketjusta, käytämme sanaa ”suhde”. Sijoitamme jokaisen tiedossamme olevan ihmisen tuolle mielenkartallemme. Koska olemme taitavia, luomme sinne myös mielikuvia ihmisistä, hengistä ja erilaisista hahmoista, joita emme ole koskaan todellisessa elämässä tavanneet. Kun mielikuva ihmisestä eli henkilöitymä on kerran tuolle kartalle luotu, sitä ei voi poistaa sieltä, vaikka suhde loppuisi, vaan ainoastaan siirtää ”oikeampaan” sijaintipaikkaan suhteen muuttuessa. Näiden henkilöitymien ensisijainen ja tärkein miellepiirre on sijainti. Sijainnilla erottelemme henkilöitymät toisistaan ja sijaintiin taltioimme suhteen merkityksen.

Meidän on mielessämme jotenkin ymmärrettävä kuolleiden ja elävien ero, jotta ymmärrämme milloin olemme tekemisissä elävien kanssa. Miten me sen erottelun teemme? Ihmisen oma maailmankuva, uskomukset ja käsitys vainajista ja siitä, mitä ihmiselle tapahtuu kuoleman jälkeen, vaikuttavat siihen, miten hän omassa sosiaalipanoraamassaan mieltää vainajien sijainnin. Minne henkilöitymät siirtyvät kuolemansa jälkeen sospanissa? Kun ihminen uskoo, että vainajat menevät taivaaseen, hänen sospanissaan on sijainti, paikka, jonka nimi on taivas ja niin hän siirtää mielessään, surutyön edetessä, vainajan viimeiseen sijaintipaikkaansa, taivaaseen.

Surun työstä

Surutyö; suru on tunne ja työ viittaa tekemiseen. Mielenkiintoinen sana, joka on tarkoitettu kuvaamaan prosessia, joka sisältää sekä luopumista että säilyttämistä. Voisi jopa sanoa, että kyseessä oleva prosessi on eräänlaista ihmisuhteen inventointia ja läpikäymistä.



Entäpä, jos surutyö jää kesken? Onko kyse silloin siitä, ettemme ole osanneet ratkaista mitä säilyttää ja mistä luopua? Onko kesken jäänyt surutyö itse asiassa ennallaan pitämistä? Kun NLP:n perusoletuksessa sanotaan: kaiken käyttäytymisen takana on hyvä tarkoitus, mistä surutyössä silloin voi olla kyse? Miten kesken jäänyt surutyö voi ilmetä käytännössä ja mitä siitä voi seurata?

Sosiaalipanoraaman näkökulmasta, kun ihminen ei käsittele suruaan, jokin estää häntä muuttamasta henkilöitymää mielessään vainaja-henkilöitymäksi ja siirtämästä sitä tässä muutosprosessissa viimeiseen sijaintiinsa. Silloin on tärkeää selvittää, mikä on esteen hyvä tarkoitus ja ohjata henkilö suruunsa tai surussaan eteenpäin. Teen mielelläni asiakkailleni sospan-kartan, koska se kertoo ihmiselle itselleen paljon hänen sosiaalisesta ympäristöstään, samoin minulle ohjaajana. Olen kohdannut useita säilöttyjä suruja. Kerron tästä muutaman tapauksen. Ohjattavien nimet on muutettu.

Mervin ylipaino

Eräällä painonhallintakurssilla osallistujat tekivät sospaniaan läheisistä ihmissuhteistaan. Yksi kurssilaisista, Mervi nimeltään, oli jättänyt kolme jo edesmennyttä tatiään ympärilleen etupuolelle kädenmitan päähän. Tätien kuolemasta oli kulunut jo useita vuosia. Mervin oli ollut vaikea luopua runsaasta, jopa liiallisesta syömisestä, joten kiloja oli vuosien mittaan kertynyt paljon. Kysyin, miksi tädit ovat edelleen hänen sospanissaan elävien joukossa, hyvin lähellä ja katsovat häneen. Hän ei osannut vastata, joten kysyin, voiko heidät siirtää jonnekin parempaan paikkaan, jonne vainajat hänen mielestään kuuluivat. Kun Mervi vastasi, etteivät tädit siirry minnekään, kysyin vainajien hyvää tarkoitusta olla juuri siinä. Kun vastaus tuli hänen mieleensä, hän sanoi, että tädit ovat pitämässä huolta hänestä, muistuttamassa syömisestä, ettei hän kuole nälkään. Tädit olivat hoitaneet häntä varhaislapsuudessa hyvin paljon ja huolehtineet hänen tarpeistaan, mm. syöttäneet häntä. Selvitimme tätien tarpeellisuutta nykypäivänä. Mervillä oli kova ikävä tätejään ja syömällä hän sai pidettyä heihin jatkuvasti yhteyttä. Kysyin Merviltä, mitä hänen mielestään ihmisille tapahtuu kuoleman jälkeen, ja hän vastasi heidän menevän taivaaseen. Ohjasin häntä löytämään oman sospan-taivaansa, joka oli kohtisuoraan hänen yläpuolellaan noin viiden metrin päässä hänen pääläestään. Sen jälkeen haimme tarvittavat voimavarat hänestä itsestään, niin että hän voi nyt aikuisena ihmisenä pitää itse huolta omasta syömisestään ja tarpeistaan. Tädit siirtyivät tämän jälkeen taivaaseen vakuuttuneina Mervin hyvinvoinnista, ja Merville jäi kokemus, että hänellä on hyvä yhteys heihin. Mervin ympäristöön tuli paljon tilaa ja se mahdollisti hänelle omia tavoitteita elämään.

Saimin ”muuri”

Toisessa tapauksessa, eräällä kurssilla, kohta eläkkeelle jäävä nainen, Saimi, kertoi surullisena, että hänen aviomiehensä koki heidän etääntyneen vuosien saatossa toisistaan ja että he harkitsivat jopa avioeroa. Saimi kertoi rakentaneensa ajan mittaan jonkinlaisen muurin ympärilleen. Tutkimme syytä muuriin ja etääntymiseen sospanin avulla. Saimin ympärillä, hyvin lähellä, olivat molemmat hänen vauvana kuolleet lapsensa, hänen kuollut äitinsä sekä kaksi elossa olevaa aikuista lasta. Aviomiehelle ei ollut tilaa lähellä Saimia. Heti kun Saimi näki ihmissuhteensa piirrettynä paperilla, hän ymmärsi, ettei voinut mitenkään olla läheinen miehensä kanssa. Kaikki nämä henkilöitymät olivat Saimin ja hänen aviomiehensä välissä. Vauvojen kuoleman hyväksyminen oli ollut liian tuskallista, joten surutyö oli jäänyt kesken yli 30 vuodeksi ja näin hän piti heitä lähelläään edelleen. Äitinsä kanssa Saimi ei ollut ehtinyt puhua jostain tärkeästä asiasta ennen kuin äiti kuoli ja niin Saimi sijoitti äitinsä sospaniinsa hyvin lähelle itseään. Elossa olevat aikuiset lapset hän oli sijoittanut myös lähelleen, pystyäkseen vartioimaan heitä, etteivät hekin kuolleet.



Näin ollen suhde mieheen jäi etäiseksi. Kysyin, kenen sijainnin voisimme muuttaa ensin. Saimin mielestä voisimme aloittaa muutosprosessin äidistä. Ohjasin Saimia puhumaan mielikuvissaan äidilleen. Näin hän sai äidin henkilöitymän siirtymään muutaman kymmenen senttiä eteenpäin, muttei vielä taivaaseen asti. Saimi sanoi jatkavansa itsekseen äidin kanssa keskustelua, jotta äiti sitten siirtyisi hänen mielessään viimeiseen lepoon. Elossa olevat aikuiset lapset siirsimme eteenpäin sopivalle etäisyydelle niin, että he voivat elää itsenäistä elämäänsä. Jotta nämä aikuiset lapset pystyivät jäämään uuteen sijaintipaikkaansa katse suunnattuna omaan tulevaisuuteen, Saimi antoi molemmille voimavaroiksi rohkeutta elää sekä turvallisuutta. Jätimme työskentelyn kurssilla tähän. Saimi kertoi ymmärtäneensä, kuinka tärkeää hänen on nyt hakeutua terapiaan saadakseen käsiteltyä kipeät kokemuksensa ja voidakseen jatkaa elämäänsä. Suhde mieheen tuntui nyt mahdolliselta.

Minnan löytö

Tämä tapaus tapahtui eräällä Lucas Derksin Social Panorama Consultant -kurssilla. Lucas ohjasi lapsuudenpanoraamatyöskentelyä ja demohenkilö Kaija, ollessaan siinä viisivuotiaana, kertoi, että hänellä on kuollut sisar. Sisar oli perheen ensimmäinen lapsi ja kuollut hyvin pienenä. Demoa seurannut osallistuja, Minna, tuli demon jälkeen kertomaan minulle, että hänen kaksi ensimmäistä lastaan olivat kuolleet vauvana. Katsellessaan demoa hän oli hakenut näiden vauvojensa henkilöitymiä sospanissaan, ja löysi heidät sijoitettuna nyt murrosikäiseen nuorimpaan poikaansa. Sospanissa käytetään silloin käsitettä jaettu sijaintipaikka. Koska niitä harvemmin löytyy, pyysin Minnaa demohenkilöksi. Jokaisella henkilöitymällä pitää olla sospanissa oma toisistaan erillinen sijaintipaikkansa. Jaetut sijainnit aiheuttavat sen, ettei ihminen pysty erottamaan näitä henkilöitä toisistaan, heidän rajansa jäävät epäselviksi ja silloin yleensä henkilö suhtautuu kaikkiin jaetussa paikassa oleviin ikään kuin he olisivat yksi ja sama henkilö. Minna oli oivaltanut, että kun hän oli saanut kolmannen lapsensa, hän oli sijoittanut nämä kaksi kuollutta vauvaansa tähän. Seuraava Minnan lapsista sai olla itsensä, mutta kun nuorin lapsista, poika, syntyi, Minna siirsi mielessään molemmat kuolleet vauvat häneen. Käytännössä suhde nuorimmaiseen, joka oli nyt jo 14-vuotias, oli hyvin suojeleva ja hoivaava. Perheen aikuiset lapset olivat jo antaneet äidilleen useaan otteeseen palautetta siitä, että äiti tekee nuorimmaisestaan mammanpoikaa ja käyttäytyy kuin tämä 14-vuotias olisi vauva. Ihmisen sosiaalipanoraama on ei-tietoinen ja siksi ihminen ei tiedosta, miten hän mieltää suhteet mielessään ja sospanin vaikutuksen ihmissuhteisiinsa. Tässäkin oli kyse keskenjääneestä surutyöstä. Lucas ohjasi Minnan löytämään taivaan ja sieltä sellaisen edesmenneen henkilön, jonka lähetyville Minna voisi siirtää molemmat vauvat, pois pojastaan. Minnan isoäiti oli kuollut jo monta vuotta aiemmin ja koska hänkin oli menettänyt aikanaan yhden lapsistaan, Minnasta tuntui, että hänen vauvansa olisivat turvassa isoäidin molemmiin puolin. Jotta tämä muutos tulisi mahdolliseksi, Minnalle luotiin ensin hyvä ja vahva minän mielikuva ja hyvä yhteys siihen. Kun Minnalla oli hyvä yhteys itseensä, hän pystyi siirtämään molemmat vauvahenkilöitymät taivaaseen. Minnalle tuli hyvä olo nähdessään vauvansa isoäidin vierellä turvassa. Samalla tämä antoi tilaa surulle ja itkulle. Koska Minnan pojasta oli siirretty kaksi henkilöitymää pois, oli tarpeellista siirtää voimavaroja tilalle. Minnan mielestä poika tarvitsi itsenäisyyttä sekä turvallisuutta, jotka Lucas ohjasi Minnaa löytämään itsestään ja antamaan mielikuvissaan pojalleen. Minna kertoi olevansa surullinen, mutta myös iloinen, että hänen poikansa saa elää omanikäisensä elämää ja vauvat ovat turvassa isoäidin vierellä omilla paikoillaan. Seuraavana päivänä hän kertoi, että tavattu illalla poikansa tämä tuntui ja näytti kasvaneen huimasti yhden kurssipäivän aikana. Suruprosessille tuli näin tilaa jatkoa ja viedä Minna uudenlaiseen elämänvaiheeseen.



Tiinan löytyminen

Tässä neljännessä tapauksessa oli kyse Tiinan äidin kesken jääneestä surutyöstä. Teimme asiakkaani Tiinan kanssa lapsuudenpanoraamaprosessia.

Tiina halusi muuttaa reaktiotaan tilanteissa, joissa hän koki, ettei häntä ja hänen mielipidettään otettu huomioon, vaan hänet mitätöitiin. Hän halusi saada itsensä näkyväksi ja huomioonotetuksi. Olimme tehneet lapsuudenpanoraaman Tiinalle 5 vuoden ikäisenä. Olimme antaneet resursseja isovanhemmille ja vanhemmille. Tiina oli syntynyt resurssien kanssa uudelleen ja oli kasvamassa viisivuotiaaksi itsekseen, mutta ei pystynytkään assosioitumaan itseensä takaisin. Hän näki kyllä itsensä istuvan viisivuotiaana niillä lapsuutensa talon portailla, mistä tämä prosessi aloitettiin. Kysyin mikä estää assosioitumasta? Tiina vastasi ensin, ettei hän tiennyt, mutta sanoi hetken päästä, että hän taitaakin nyt olla pienenä vauvana kuollut isosisko Anneli eikä Tiina. Siinä samassa hän myös ymmärsi, että hänen äitinsä oli sijoittanut Annelin henkilöitymän häneen. (Tähänastisessa prosessissa nuo kaksi henkilöitymää olivat eriytyneet toisistaan.) Tiina kertoi, että hänellä on aina ollut tunne, että hänen äitinsä pitää häntä vanhempänä kuin hän onkaan. Vaikka perheeseen kuuluu yksi Tiinaa vanhempi elossa oleva sisar, niin Tiina on kokenut olevansa vastuullinen ja ikään kuin vanhempi kuin sisarensa. Tiina koki, ettei olekaan elänyt omaa elämäänsä, vaan jonkun toisen elämää ja ollut joku muu.

Palasimme ajassa taaksepäin antamaan äidille lisää voimavaroja kestää vauvansa kuolema. Tiina ei halunnut antaa äidilleen lisää voimavaroja, sillä hänessä heräsi kiukku äitiään kohtaan ja toisaalta halu suojella äitiään tässä surutilanteessa. Tiina muisti ottaneensa jo alle kymmenvuotiaana vanhempien erotilanteessa vastuulleen äitinsä hyvinvoinnin ja halusi tässäkin tilanteessa pitää huolta siitä. Äitiin ei saisi sattua. Mikä hyvä tarkoitus sillä oli Tiinalle? Tiina tulisi hyväksytyksi. Mikä tilanteessa oli tavoitteena? Tiinan tavoite tässä jumitilanteessa oli suojella äitiään, saada itsensä näkyväksi ja huomioonotetuksi sekä saada olla oikea hyväksytty Tiina omassa elämässään. Tiina halusi levätä hetken. Tämän jälkeen pyysin Tiinaa aikuisena menemään ajassa taaksepäin aikaan ennen kuin Anneli, hänen äitinsä ensimmäinen lapsi, syntyi. Pyysin Tiinaa näkemään äitinsä odottamassa Annelia. Sen Tiina pystyi tekemään ja näkikin äitinsä onnellisena kauempana edessään. Pyysin häntä näkemään mielikuvissaan kuinka lapsi syntyi ja kuinka se kuoli. Tässä kohtaa Tiina koki suuren surun. Kysyin Tiinalta, mihin hänen äitinsä olisi hyvä sijoittaa tämä kuollut vauva sosiaalipanoraamassaan, jotta hän voisi surra surunsa ja antaa seuraavien lastensa elää elämäänsä omana itsenään. Hetken kuluttua Tiina näytti vauvalle parhaan sijaintipaikan, ja ohjasin häntä siirtämään kuolleen vauvan henkilöitymän sinne viimeiseen lepoon äitinsä sossanissa. Prosessi jatkui aikajanan tapahtumin eteenpäin, ja kun Tiina sai alkunsa, pyysin häntä assosioitumaan itseensä äitinsä kohtuun ja syntymään oikeana, näkyvänä Tiinana uudelleen ja kasvamaan viisivuotiaaksi. Tällä kerralla hänen prosessinsa onnistui ja siinä hän istui lopulta lapsuuden talonsa portailla viisivuotiaana. Jatkoimme siitä prosessin loppuun ekologian tarkistukseen eli panoraaman tasapainotukseen, ja tulevaisuuden testaamiseen saakka. Tiina koki löytyneensä ja tunsikin olevansa levollinen ja näkyvä.

Marja-Leena Savimäki

Kouluttaja, muutosvalmentaja, NLP Trainer, Social Panorama Consultant