



Selittämättömät kokemukset läheisen kuoleman yhteydessä

Milla Mäkikömsi

Väitöskirjatutkija
Perhekeskusasiantuntija



Surun suunnanmuutos



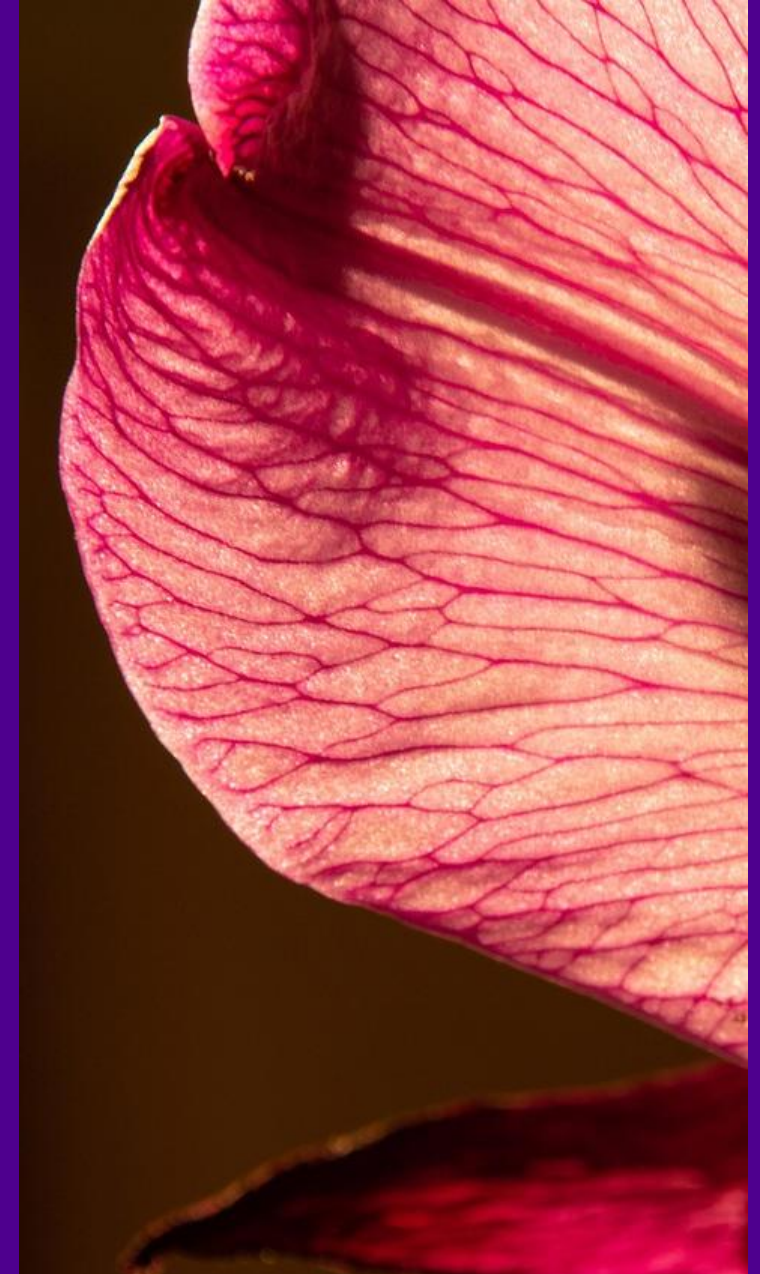
- Aiemmat suruteoriat määrittivät suruprosessin tavoitteeksi emotionaalisen suhteen katkaisemisen vainajaan
 - Kiintymyssuhteen jatkumista pidettiin merkinä patologisesta surusta ja sen oletettiin olevan surevalle haitallista
 - Empiirinen näyttö ei tukenut tätä oletusta
 - Osassa kulttuureista vahvojen siteiden säilyttämistä vainajiin pidetään normina ja arvostettuna
 - Kiinteän suhteen säilyttäminen vainajaan ei välttämättä heikentänyt surevan hyvinvointia
- Klass, Silverman ja Nickman 1996
- Continuing Bonds: New Understandings of Grief
 - Kiintymyssuhde ei pääty läheisen kuolemaan, vaan muuttaa muotoaan
 - Kiintymyssuhteen muutoksen onnistuminen on keskeistä surevan hyvinvoinnille
 - Onnistunut suruprosessi on kiintymyssuhteen muuttumista, ei katkaisemista
 - Kuoleman jälkeinen kiintymyssuhde ilmenee sisäisinä representaatioina vainajasta
 - Vainajan läsnäolon tuntemisena
 - Erilaisina aistikokemuksina
 - Uskomuksina vainajan vaikuttamiseen tapahtumiin tai surevan ajatteluun
 - Tietoisina vainajan piirteiden tai elementtien sisällyttämisenä surevan elämään

Continuing Bonds (CB)

- Kuoleman jälkeen jatkuvat kiintymyssuhteet ovat tavallisempia läheisissä ihmissuhteissa ja yllättävän kuoleman yhteydessä
- Kokemukset ovat vuorovaikutteisia, vainaja voi olla aktiivisessa tai passiivisessa roolissa
- Osittain samoja piirteitä, kuin kiintymyssuhteissa elävien kanssa, kuten muistoja, unia, sisäisiä keskusteluja ja toisesta muistuttavia esineitä
- Sisäinen representaatio vaikuttaa ympäristöön ja ympäristö surevan mahdollisuuksiin muovata ja ilmentää sisäistä representaatiotaan
 - Yhtä aikaa voi tukea suhteen säilyttämisessä ja menneestä irrottautumisessa
 - Sururituaalit ovat tässä tärkeitä
 - Länsimaisen kulttuurin logiikanhakuisuus vaikeuttaa vaikeasti selitettävän, kuolemanjälkeisen suhteen ilmaisemista
- Suru ei ole päättävä, systemaattisella tavalla etenevä prosessi, vaan dynaaminen, hidas ja vaihtelevasti elämässä näkyvä elementti
 - Surevan hyvinvointia tukee kuitenkin menetyksen lopullisuuden ja suhteen muuttumisen hyväksyminen
 - Tunne suhteen säilymisestä vainajaan voi auttaa elämän suuntaamisessa läheisen menettämisestä muihin asioihin
 - Usein suhteen intensiivisyys vähenee ajan kuluessa, vaikka yhteys säilyykin
- Kuoleman jälkeen jatkuva kiintymyssuhde voi ilmetä myös surevan selittämättöminä kokemuksina läheisen kuolemaan liittyen

Selittämättömät kokemukset läheisen kuoleman yhteydessä

- Vähän tutkittu ilmiö
- Ilmenee eri kulttuureissa, uskontojen edustajilla ja sosiodemografisissa ryhmissä
- Tavallisempia äkillisen tai järkyttävän kuoleman yhteydessä sekä mahdollisesti naisilla
- Tutkimuksesta riippuen jopa 97 % surevista tuntee läheisen vainajan läsnäolon jollain tavoin kuoleman jälkeen
 - Länsimaisista surevista 10-40%:lla on kuoleman jälkeisen kommunikation kokemuksia läheisen vainajan kanssa
- Kokemusten sosiaalinen hyväksyttävyys vaihtelee
 - länsimaisissa kulttuureissa kokemuksista usein vaietaan
 - tutkimuksen avulla pyritään myös vähentämään kokemuksiin liittyvää stigmaa



Tutkimuksen ensimmäinen vaihe

- Tutkimuskysymykset
 1. Millaisia surevien selittämättömät kokemukset läheisen kuolemaan liittyen ovat?
 2. Mitä seurauksia selittämättömillä kokemuksilla on sureville?
 3. Miten surevat pyrkivät selittämään kokemuksiaan attribuutioajattelun avulla?
- Induktiivinen sisällönanalyysi (n=) 408:sta suomalaisesta kokemuskertomuksesta
- Surevia pyydettiin kuvaamaan mikä tahansa kokemus, jonka läheisensä menettänyt on kokenut selittämättömäksi ja liittyvän läheisen kuolemaan
 - Kuolinhetkellä tai sen jälkeen
 - Kuolinsyystä riippumatta
 - Vainajan ja surevan suhteesta riippumatta
- Kertomukset olivat yksityiskohtaisia, runsaita ja henkilökohtaisia

Surevaan liittyvät taustatekijät

- Naisia (100%)
- 16-69-vuotiaita (ka 44 vuotta)
- Koettu terveydentila hyvä tai erittäin hyvä (70%)
- Opiskelu- tai työelämässä (71%)
- Vähintään 2. asteen koulutus (68%)
- Parisuhteessa (57%)
- Uskonnollisen yhteisön jäseniä (81%)
- Kokeneet useamman kuin yhden kokemuksen (71%)



Kuolemaan liittyvät taustatekijät

- Kuolemasta alle 5-vuotta (72%)
- Vainaja oli miespuolinen (64%)
- Vainaja oli kuollessaan täysi-ikäinen (60%, ka 32-vuotta)
- Vainaja oli surevan lapsi tai lapsenlapsi (56%)
 - Puoliso tai ex-puoliso (24%)
 - Sisarus tai ystävä (12%)
 - Vanhempi tai isovanhempi (8%)
- Kuolinsyynä oli sairaus (44%)
 - Itsemurha (21%)
 - Onnettomuus (19%)
 - Kohtu- tai kätkytkuolema (13%)
- Kuolema oli ennakoimaton (60%)

**Millaisia
surevien
selittämättömät
kokemukset
läheisen
kuolemaan
liittyen ovat?**



Surevien selittämättömät kokemukset läheisen kuoleman yhteydessä

- Fyysisen ympäristön kokemuksia
 - Objektiivisesti havaittavissa olevia ilmiöitä
 - Elektronisten laitteiden epätavallista toimintaa, epätavallisia esine- tai luontokokemuksia
- Sensorisen ympäristön kokemuksia
 - Aistikokemuksia
 - Hahmojen näkemiskokemuksia sekä kuulo-, tunto- ja hajukokemuksia
- Mentaalisen ympäristön kokemuksia
 - Mielen sisäisiä kokemuksia
 - Kommunikaatiokokemuksia, olotilan muutoksia ja vainajan läsnäolon tuntemista
- Keskeistä: kokemukset ovat moninaisia, voimakkaita ja sureville todellisia
 - Yhdistävänä tekijänä surevan kokemus ilmiön liittymisestä läheisen kuolemaan



Fyysisen ympäristön kokemuksia

- Elektronisten laitteiden epätavallista toimintaa
 - Laitteiden käynnistymistä, ohjautumista ja sammumista itsestään, laitteiden selittämätöntä soimista sekä älylaitteiden vainajaan suuntautunutta toimintaa
- Epätavallisia esineilmiöitä
 - Esineiden ilmestymistä, itsestään liikkumista ja pysähtymistä sekä kynttilän epätavallista toimintaa
- Epätavallisia luontokokemuksia
 - Eläinkokemuksia ja sääilmiöitä sekä epätavallisten pilvien, tähtien sekä valoilmiöiden näkemistä

"Kun kävelimme tyttäreni luo pimeässä talvi-illassa suojatien kohdalla oleva katulamppu sammui silloin kun me olimme sen kohdalla, kun olimme tien toisella puolella lamppu syttyi uudestaan ja vastaavasti kun tulimme illalla kotiin eri reittiä niin taas sama ilmiö mutta eri katuvalon kohdalla."

"Sairaalasta kotiin mennessäni katsoin rannekelloa ja se oli pysähtynyt puolison kuolinaikana 2 tuntia aiemmin. [Läheiseni] joka oli mukana totesi myös asian ja napautti kelloa joka lähti käyntiin."

"Aivan yht'äkkiä yltämme lensi 12 joutsenta aivan äänettömästi. Ne lensivät lähes päämme yläpuolelta eikä kuulunut lainkaan mitään siipien kahinaa."

Sensorisen ympäristön kokemuksia

- Hahmojen näkemistä

- Tuntemattomien hahmojen näkemistä sekä vainajan hahmon näkemistä eri ilmenemismuodoissa, toimissa, esineissä ja toisten seurassa

- Kuulokokemuksia

- Epätavallisia musiikkikokemuksia, liikkeiden kuulemista ja ääntelyn kuulemista

- Tuntokokemuksia

- Energian ja ilmavirran tuntemista, kehon koostuneisuuden muuttumisen tuntemista, kehon lämpötilan muutoksia, vainajan hahmon koskettamista ja vainajan kosketuksen tuntemista

- Hajukokemuksia

- Vainajan tuoksun tuntemista ja vainajaan liitetyn tuoksun tuntemista

”Näin hänet myös noin reilun viikon kuluttua kuolemasta, kun hän oli kumartuneena nuorimman poikamme sängyn vieressä poikamme puoleen aamulla.”

”Vanhemmat poikani olivat jo nukkumassa kun aloin kuulla pienen lapsen askeleita. Menin katsomaan kummankin lapsen huoneeseen. He nukkuivat sikeästi. Tulin takaisin sohvalle katsomaan telkkaria. Pienten askeleiden ääni tuli uudestaan.”

”Sinä iltana kun puolisoni oli kuollut, niin kotona käydessäni jossain vaiheessa yötä nukkumaan, tunsin ihan selvästi kuinka hän piti kädestäni kiinni. Se sama toistui monena iltana peräkkäin.”

”Kolme kertaa olen kokenut kotiin tullessani [vainajan] tuoksun voimakkaana. Tuoksu on tuntunut muutamia tunteja mennen tullen aaltolina.”

Mentaalisen ympäristön kokemuksia

- Kommunikaatiokokemuksia

- Vuorovaikutteisten unien näkemistä, selittämätöntä tiedon välittymistä, vainajan kanssa keskustelemista, vainajan tunnetilan aistimista ja välittäjänä toimimista

- Olotilan muutoksia

- Avun saamisen tunnetta ja toiminnan tarvetta

- Vainajan läsnäolon tuntemista

- Vainajalle tyypillisten piirteiden tuntemista sekä vainajan läsnäolon kokemista eläimen hahmossa, ilman hahmoa ja symbolin yhteydessä

"Pystyn keskustelemaan hänen kanssaan unessa, vaikka tiedän unessakin hänen kuolleen. Herätessäni sydämeni hakkaa kovaa ja poskeni valuvat kyynelistä, joten tiedän että olen todella keskustelua käynyt."

"On kuin hän kulkisi vieressäni ja ohjaisi minua asioissa, joita en hallitse: auto, lämmitys, tekniset jutut ym."

"Kun jätimme mieheni kanssa lapsen arkun kappeliin ja tulimme autoon, tiesimme yhtäkkiä molemmat, että myös [vainaja] oli tullut autoon. Vuosien varrella, kun on on ollut oikein lohduton ikävä, lapsi on tullut "käymään" ja lohduttamaan. Käynnin aistii, häntä ei näy."

"Aloin tuntea aivan heti kuoleman jälkeen käsissäni outoa energiaa, voimakasta. Ensi reaktio oli että hän näin ilmoittaa itsestään. Olihan hän dipl.ins.sähköinsinööri."

2. Selittämättömien kokemusten seuraukset surevalle läheisen kuoleman yhteydessä



- Jälkituntemuksia
 - Hyvinvointia edistäviä, heikentäviä ja elämää muuttavia tuntemuksia
- Kokemusten jakamiseen liittyviä seurauksia
 - Kokemuksista kertomista, niiden salaamista ja ympäristön reaktioita kokemuksista kerrottaessa
- Kokemusten dokumentointiin liittyviä seurauksia
 - Kokemuksiin liittyvien esineiden säilyttämistä sekä kokemusten video- tai valokuvaamista
- Keskeistä: Kokemuksilla on surevien elämään vaikuttavia seurauksia, joiden käsittelyyn tarvitaan tukea

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202205044381>

Jälkituntemuksia

- Hyvinvointia edistäviä tuntemuksia
 - Jaksamista tukevia, mielialaa nostavia ja stressitasoa laskevia tunteita, positiivisia ajatuksia kokemuksesta, positiivisia yhteyden kokemuksia sekä vahvistuksen saamista vainajan hyvästä olotilasta
- Hyvinvointia heikentäviä tuntemuksia
 - Mielialaa laskevia tunteita ja stressitasoa nostavia tunteita
- Elämää muuttavia tunteita
 - Ajattelutavan ja toiminnan muutoksia

"Ilmiö toi turvallisuuden tunteen että puoliso käy ilmoittamassa että on käynyt moikkaamassa koiriamme ja minua."

"Hän oli vapaa, kivuton ja onnellinen, ja ilmaisi sen minulle noissa tapahtumissa."

"Pelko katosi kuolemaan, ajatukset täyttyy mielikuvista, että paikka on kaunis, jossa on hyvä olla."

"Unista tuli syvä kaipais, mutta myös jonkinlainen luopumisen tunne."

"En vähään aikaan meinannut uskaltaa mennä keskeneräisen talomme rakennustyömaalle yksin."

Kokemusten jakamiseen liittyviä seurauksia



- Kokemuksista kertomista
 - Avoimesti ja valikoiden kertomista
- Kokemusten salaamista
 - Kokemuksen henkilökohtaisen luonteen vuoksi sekä leimautumisen pelossa
- Ympäristön reaktioita kokemuksista kerrottaessa
 - Läheisten huolestumista sekä läheisten ymmärrystä kokemuksille

"Minulle jäi siitä ihana ja rauhallinen mieli. Ja huomasin kertovani siitä ihmisille aivan innoissani, enkä ollenkaan osannut pitää sitä yliluonnollisena kokemuksena."

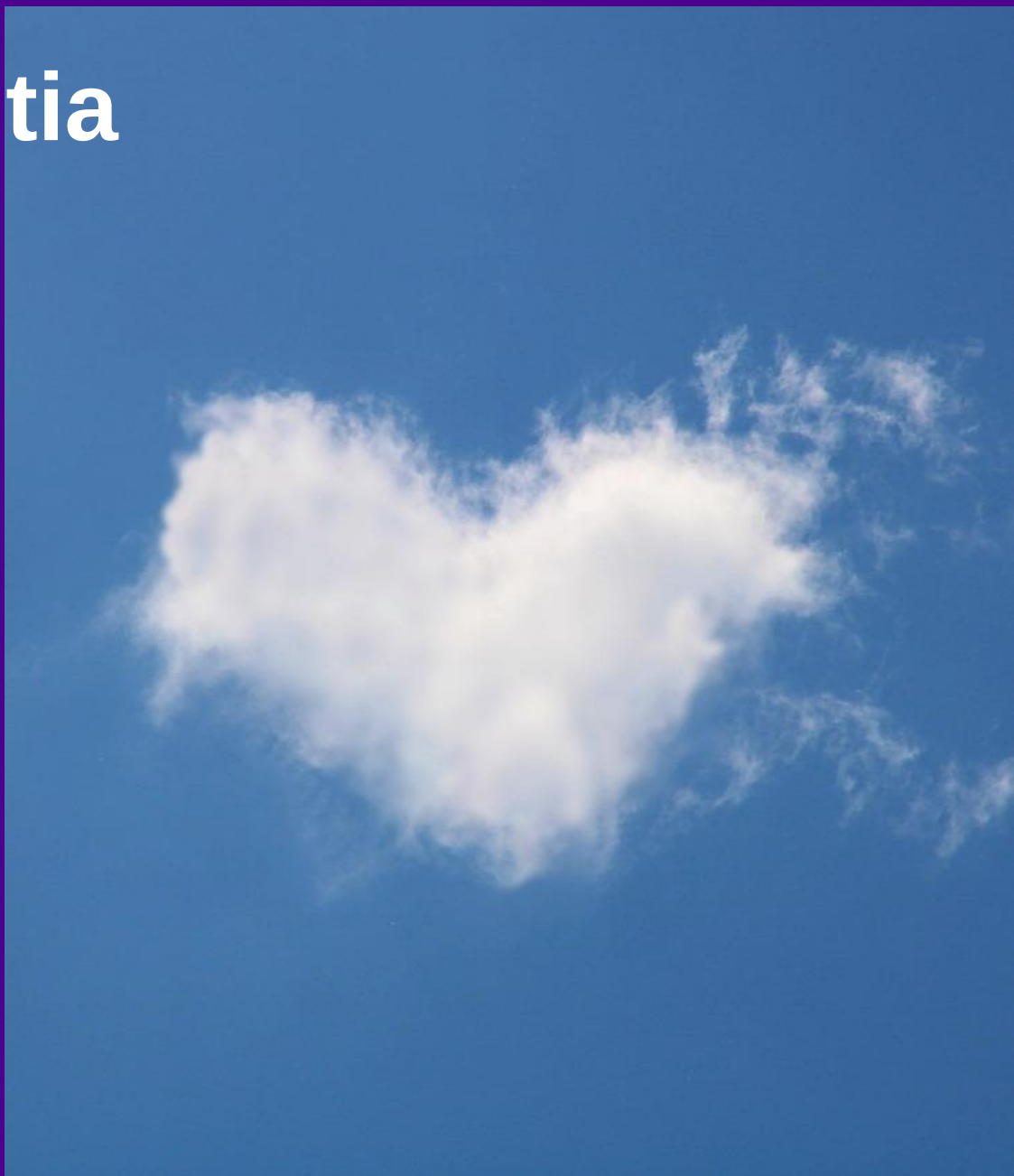
"Nämä on asioita, joiden olemassaolon tunnen ja tiedän vahvasti, mutta en tietenkään voi näistä kertoa kenellekään ääneen. Hulluksi luulisivat."

"Äidilleni kun niistä aikoinaan kerroin, kauhistui hän."

"Juttelin jälkeenpäin miehelle tapahtuneesta ja hän kertoi kokeneensa saman."

Kokemusten dokumentointia

- Kokemukseen liittyvien esineiden säilyttämistä
 - *"Höyhenien ja sulkien alkuperä ei koskaan selvinnyt. Otimme mieheni kanssa yhden sulista talteen."*
- Videokuvaamista
 - *"Yhden kerran sain videon tästä kohtaamisesta."*
- Valokuvaamista
 - *"Juoksin hakemaan kameran ja otin valokuvan, pilvet erkanivat."*



3. Surevien yritykset selittää läheisen kuolemaan liittyviä selittämättömiä kokemuksia attribuutioajattelun avulla



- Attribuutioajattelu = selityksen etsimistä
- Integratiivinen merkityksenantomalli
 - Varhaisen kehityksen aikana rakentuvat yleiset kognitiiviset raamit, joiden kautta kokemuksia tulkitaan
 - Raameihin sopimattomat kokemukset tuottavat ahdistusta, jota pyritään vähentämään muokkaamalla
 - raamia
 - TAI
 - tulkintaa kokemuksesta
 - Kokemuksen tarkoituksen ja selittäjän etsiminen on osa tätä prosessia

3. Surevien pyrkimykset selittää läheisen kuolemaan liittyviä selittämättömiä kokemuksia attribuutioajattelun avulla

- Surevat pohtivat
 - Kokemusten tarkoitusta
 - Informaation, tunteiden tai tuen välittämistä sekä kuoleman rajan ylittämistä
 - Kokemusten aiheuttajaa
 - Varmuutta ja epävarmuutta ilmiön aiheuttajasta, selitysten poissulkemista sekä kokemusten sopivuutta ja epäsopivuutta aiempaan maailmankuvaan
- Keskeistä: kokemusten tarkoituksen ja aiheuttajan pohtiminen on osa merkityksen antoprosessia, joka on tärkeä läheisen kuoleman aiheuttaman ahdistuksen lievittämisessä – riippumatta siitä, löytääkö kokemalleen selitystä

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202410039080>



Koettuja tarkoituksia

- Informaation välittämistä
 - Tiedon, ohjeiden ja varoitusten välittämistä
- Tunteiden välittämistä
 - Vainajan hyvinvoinnin ja mielipahan ilmauksia
- Tuen välittämistä
 - Auttamista, surevan olon helpottamista
- Kuoleman rajan ylittämistä
 - Vainajan olemassaoloa, yhteyden jatkumista, tästä maailmasta irrottautumista ja vierailua

"Lisäksi olen saanut kopahduksia tai narahduksia varoittavina merkkeinä makuuhuoneen ja olohuoneen välioveen (haitariovi), jos olen meinannut sekaantua "huonoihin miehiin"."

"Vaistosin hänet ärtyneeksi koska hänen tavaroitaan koskettiin. Isäni oli hyvin tarkka tavaroistaan."

"Silloin tiesimme, että pieni tyttömme haluaa auttaa meitä pysymään yhdessä ja kestäämään kaiken!"

"Hän vain seiso siinä hiljaa ja aistin heti, että hän halusi olla vain hiljaa ja katsoa töihin lähtöäni."

Kokemusten aiheuttajan pohtimista

- Varmuutta ilmiön aiheuttajasta
 - Kuolema, enkeli, jumalhahmo, vainaja, surevan oma mieli
- Epävarmuutta ilmiön aiheuttajasta
 - Mielikuvitus, sattuma, tilannetekijät, tuntomuisti, uni, yliluonnollisuus ja ”hulluksi tuleminen”

”Tiesin, että puolisoni kävi luonani kertomassa että on aina luonamme.”

”Jälkeenpäin tuntui hölmöltä säikähdys sillä ajattelin että sisko kävi tervehtimässä kun joskus oli puhetta että koitetaan antaa merkki kuoleman jälkeen kumpi sitten ensin meneekin.”

” - - oli nuorimman poikamme rippijuhla. Kesken kaiken iso nokkosperhonen lennähti kirkossa kuopuksemme hiuksille. Minut valtasi valtaisa tunnekuuhu - - isä kävi meitä tervehtimässä.”

”Onko omaa mielikuvitusta vai ei, luoja tietää.”

Kokemusten aiheuttajan pohtimista

- Selitysten poissulkemista

- Rekonstruoimisen yrityksiä sekä lääkkeiden, psykoottisuuden, sattuman, unen ja tilannetekijöiden poissulkemista

- Kokemusten sopivuutta aiempaan maailmankuvaan

- Aiempia selittämättömiä kokemuksia läheisen kuoleman yhteydessä, aiempaa vahvaa uskoa hengellisyyteen sekä taipumusta selittämättömiin kokemuksiin yleensä

- Kokemusten epäsopivuutta aiempaan maailmankuvaan

- Aiempaa skeptistä suhtautumista yliluonnollisiin kokemuksiin, ei selittämättömiä kokemuksia muissa yhteyksissä ja ei uskonnollista vakaumusta

”Yritin jopa uudelleenluoda tilanteen järjestelemällä erilaisia ilma-ilmiöitä, mutta en pystynyt luomaan tilannetta edes kynttilää sivusta puhaltamalla.”

”Olen jo kauan uskonut henkisyyteen ja henkimaailmaan, se on auttanut minua eteenpäin.”

”Muuta yliluonnollista en ole koskaan kokenut.”



Lopuksi

- Surevan kokemuksen kunnioittaminen on tärkeää – vaikka sitä ei itse ymmärtäisi
- Kokemusten patologisointi ei ole tarpeellista – osa tavanomaista surua
- Kokemusten määrittelyä ulkopuolelta tulisi välttää – surevan tulkinta kokemuksestaan on keskeisintä
- Kokemuksen puuttuminen ei tarkoita, että vainajan ja surevan suhde ei olisi ollut merkityksellinen

Asetu kuuntelemaan, pohtimaan yhdessä ja antamaan aikaa surevan ja vainajan kiintymyssuhteen muutokselle

