



Voisin kaivata häntä ilman, että se olisi musertavaa

Traumaattisen menetyksen kokeneen
asiakkaan auttaminen

Surukonferenssi, Tampere 24.4.2025

Minna Salmi, TT, traumapsykoterapeutti, työnohjaaja

Noomin kokemus traumaattisten menetysten jälkeen

(VT, Ruutin kirja, käännös Minna Salmi)

Noomi ja Ruut kulkivat yhdessä kunnes tulivat Betlehemiin.

Heidän tullessaan Betlehemiin, koko kaupunki oli liikkeellä heidän tähtensä ja kaupungin naiset sanoivat:

”Onko hän Noomi?”

Hän vastasi:

”Älkää kutsuko minua Noomiksi, **kutsukaa** minua **maraksi**,

sillä Shaddaj on **katkeroittanut** minut.

Minä lähdin täältä **täytenä**, mutta Jahve tuo minut **tyhjänä** takaisin.

Miksi kutsutte minua **Noomiksi**,

kun Jahve on **nöyryyttänyt** minua ja Shaddaj tuottanut minulle **onnettomuutta**.”



Miten yhteisö kohtaa surevan Noomin?

- Noomi (hepr.) tarkoittaa onnellista, rakastettavaa, miellyttävää ja suloista
- Mara tarkoittaa katkeraa ja kitkerää
- Täyteen ja suloisuuden vastakohta on tyhjyys ja suru, murhe
- Tyhjyys on koettua nälänhätää, pakolaisuutta ja traumaattisia menetyksiä: Elimelekin kuolema, poikien Mahlonin ja Kiljonin kuolemat.
- Traumaattisen surun (ja yhden miniänsä Ruutin) kanssa Noomi palaa kotikaupunkiinsa, mutta ei koe, että hänen identiteettinsä olisi nyt sitä, mitä hänen oma nimensä kertoo.
- Kukaan Betlehemin kaupungin asukkaista ei ala kutsua Noomia maraksi
- Ohranleikkuu on alkamassa. Betlehemissä (hepr. leivän talo) on jälleen ruokaa. Ruut lähtee töihin viljapellolle.





Traumaattinen menetys ja suru

- Musertava kokemus, jossa ihminen kohtaa akuuttia tai uhkaavaa väistämätöntä kuolemaa
- Koskettaa ihmisen haavoittuvuutta ja elämänhallintaa
- Sietokyvyn ylittävä kokemus, jossa yhteys itseen ja toisiin ihmisiin katoaa
- Oireilee traumaattisena stressinä ja eroahdistuksena
- "Traumatisoituneet potilaat jatkavat toimintaa, tai paremminkin toimintayritystä, joka käynnistyi, kun heille tapahtui jotakin, ja he uuvuttavat itsensä juuttumalla ikiajoiksi tähän käynnistämiseen." (Janet 1919)
- Vaikeus todentaa se kipu, että läheinen on todella kuollut ja yhteys on lopullisesti ohi. Kuolemaan liittyvät musertavat kokemukset estävät uudenlaisen yhteyden rakentumisen kuolleeseen. (Solomon 2024)
- Dissosiaatiossa jotakin kokemukseen liittyvää jää irralleen, esim. kehollinen aistimus tai toiminta, tunne tai mielikuva (Punkanen 2025)
- Traumatisoituminen määrittyy yksilön kokemuksen kautta. Jokainen yksilö, joka kokee äärimmäisen stressaavan kokemuksen, ei traumatisoidu. (Van der Hart ym., 2009)

Traumaattinen menetys

- Kuoleman äkillisyys ja ennakoitavuuden puuttuminen
- Liikenneonnettomuus, tulipalo, tapaturma
- Henkirikos
- Päihdekuolemat
- Itsemurha
- Kuolemalla ei ole silminnäkijöitä
- Kuolevan fyysinen tai emotionaalinen kärsimys.
- Nuori ihminen
- Ruumista ei löydy
- Stigmaattiset kuolemat
- Oman lapsen tai lapsenlapsen kuolema
- Keskenmenot ja lapsen syntyminen kuolleena



- Ns. ehkäistävissä olevat kuolemat.
- Tahalliset ja ilkeät kuolemat, esim. terrorihyökkäykset, kidutukset
- Stigmaattiset kuolemat
- Sodassa kuoleminen
- Random-kuolemat, ihminen on väärässä paikassa väärään aikaan
- Useita kuolee yhtä aikaa
- Surevan oma henkikin on vaarassa
- Trauma toistuu
- Selvittämätön konflikti tai vaikea kiintymyssuhde vainajaan
- Kuolema triggeröi surevan omaa kiintymyssuhdetraumaa tai muita traumoja

Mitä ihmiselle tapahtuu, kun hän menettää itselleen tärkeän ihmisen?

- Pappina en koskaan hautajaisista voinut edeltä käsin täysin ennakoida, tulevatko niistä raskaat vai ainoastaan surulliset, mutta lohdulliset.
- Olen seuraavassa taulukossa hahmotellut surusta johtuvaa oireperäistä luokittelua.
- Olen käyttänyt kirjallisuutta sensomotorisesta psykoterapiasta (Ogden, Punkanen), emdr-terapiasta (Solomon), dissosiaatiohäiriöstä (Suokas) ja suruhäiriön diagnosoinnista (Lahti, Partonen).



Traumaattinen suru

- Integroitumattomat ylivoimaiset kokemukset
- Yhteyden katoaminen itseän ja toisiin
- Hermoston säätelyvaikeudet
- Mantelitulmakkeen häiriö
- PTSD tai cPTSD
- Takaumat
- Kokemuksen pirstaloituminen
- Dissosiaatio-oireet
- Todentumattomuus
- Primitiiviset puolustusreaktiot

Kompleksinen traumaattinen suru

- Kiintymyssuhdetrauma
- Kiintymyssuhteen menetys
- Kipu ja eroahdistus
- Primitiiviset puolustusreaktiot (kiintymyshuuto)
- Dissosiaatio-oireet
- Todentumattomuus: kyvyttömyys täysin realisoida menetystä ja sen pysyvyyttä
- Kieltäminen
- Välttäminen
- Vaikeus luopua
- Oman elämän jatkaminen ilman kuollutta mahdotonta
- Masennus liittyen menetettyyn rakkaaseen

Kehityksellisiä haasteita avaava suru

- Surevan nykyhetken tunteista ja olotiloista triggeröityviä vaikeita muistoja liittyen joko kuolleeseen tai muihin kiintymyssuhteisiin
- Häiriintynyt varhainen kiintymyssuhde, josta vääristyneitä uskomuksia itsestä ja maailmasta
- Vaikeudet päivittäisen elämän toimintajärjestelmässä (sosiaalinen liittyminen, huolenpito jne.)
- Ikävä, syyllisyys, viha, häpeä

Suru

- Kuolleen muisteleminen ja unet herättävät kiitollisuutta.
- Ajatus ja tunteet mukana hautajaisjärjestelyissä
- Yhteys toisiin on mahdollista ja lohdullista
- Kuolema osa elämänkulkua
- Ikävä, kaipuu, luottamus
- Väsynyt, välillä yli- tai alivireinen, mutta palautuu sietoikkunaan
- Rauhallisuus, vaikka välillä stressiä ja jännittyneisyyttä kehossa

Toimintajärjestelmät (Van der Hart, Panksepp)

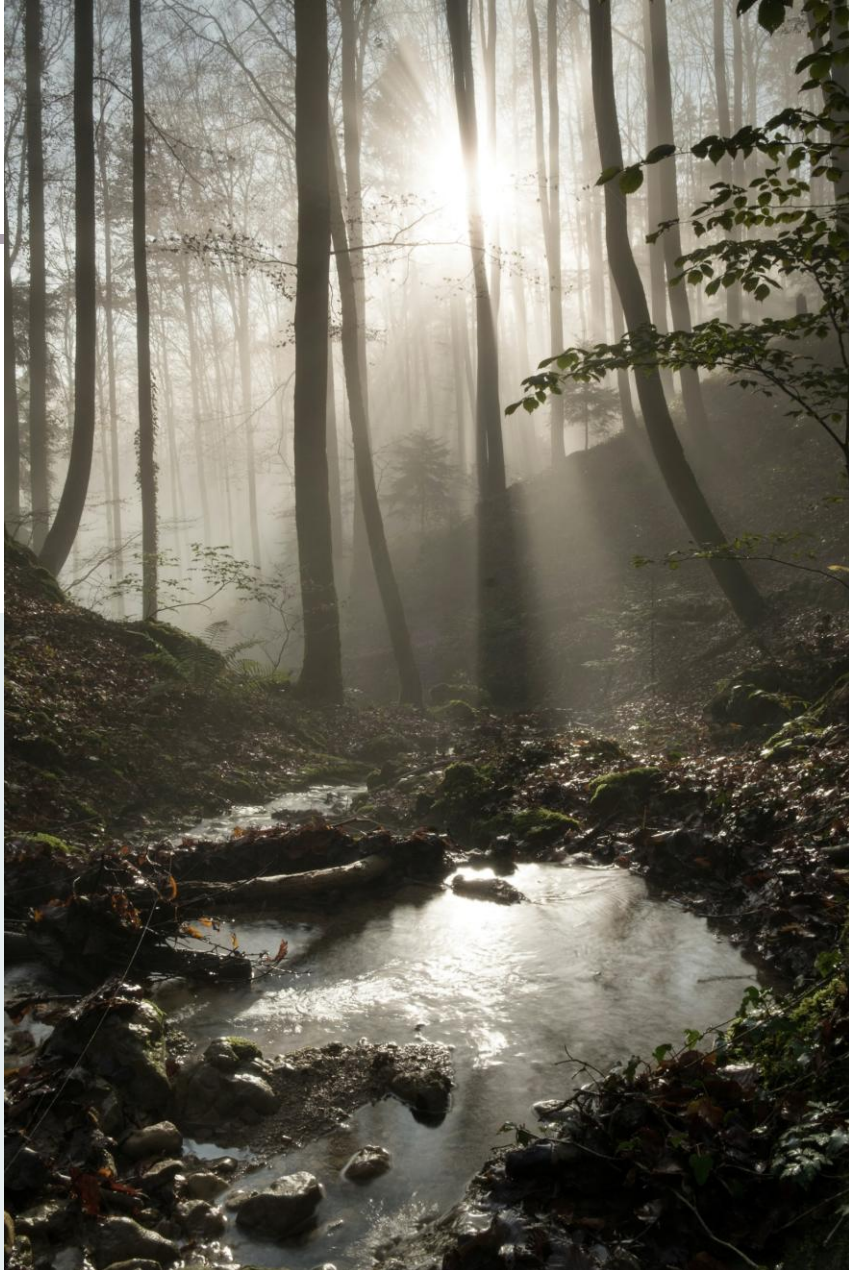
Arkielämä

- Kiintymyssuhde
- Energian säätely
- Sosiaalinen liittyminen
- Tutkiminen
- Leikki
- Huolenpito
- Seksuaalisuus



Puolustautuminen

- Kiintymyshuuto
- Taistelu
- Pako
- Jähmettyminen
- Lamaantuminen



Miten elää traumaattisen menetyksen kanssa?

Surevan kaksi suuntaa

Surra

Jatkaa
omaa
elämää

Miten surevaa ihmistä autetaan?

Vakauttaminen

- "Tarvitsemme suremiseen sekä konkreettisesti että tunnetasolla vuorovaikutusta, toisen ihmisen eläytyvää ja ymmärtävää kuuntelua, kannattelua ja huolenpitoa." (Siltala 2017)
- "Kuulen, että sinulla on hätä ja että sinulla on paljon asioita, joista haluat puhua. Huomaan myös, että selkäsi on ihan lypsyssä ja olosi on turvaton. Sopiiko, että pysäytetään puhe hetkeksi ja keskitytään kehon rauhoittamiseen. Laita molemmat jalat alustalle..."
- Traumatunteet ovat raakoja ja vuotavia. Tunteilla on yleensä alku, keskikohta ja loppu.
- Ankkurit: sovitut terapia-ajat, lääkärikäynnit, hautajaispäivä jne.
- Turvapaikan tai turvallisen kokemuksen vahvistaminen
- Turvalliset ihmiset nykyisyydessä ja konkreettinen apu
- Kuollut voi edelleen olla turvan lähde, muistojen kautta voi olla uudella tavalla yhteydessä
- Ihmisinä olemme haavoittuvia ja avuttomia, kun joudumme elämän ja kuoleman rajalle
- Rituaalit kannattelevat tunteita: ahdistusta, kaipausta, surua ja toivoa. Rituaalit ovat jaettuja yhteisöllisiä tunnetiloja, joilla on muoto.
- Kauneus ja viiden aistin kautta tulevat hyvät aistimukset lohduttavat



Suruun liittyviä kehollisia reaktioita

- Kehon yli- ja alivireystilat. Jatkuva valppaana oleminen.
- Onttous vatsassa, ruoansulatusongelmia
- Tuntemuksia rintakehällä (rintakehä on sulkeutunut) ja kurkussa, selässä kantaa kuormaa, niska ja hartiat jumissa
- Yliherkkyys äänille, aistiyliherkkyys
- Depersonalisaatio ja derealisaatio, esim. ”En tunne itseäni. Keho tuntuu vieraalta.” Dissosiaatio ei ole epätavallista shokin hetkellä tai reaktiona tragediaan.
- Hengitysvaikeuksia ja lihaksien heikkoutta, korkea pulssi, verenpaine
- Lihaksien heikkoutta ja kehon kipuja, esim. pääkipuja ja vatsakipuja, on lypsyssä, kasassa
- Jos tulee levollinen olo kehoon, se triggeröi ikävää. Ikävästä seuraa kipu.



Turvan palauttaminen kehoon, kehon ja mielen yhdistyminen

(perustuu sensomotoriseen psykoterapiaan, Ogden, Punkanen)

- Hermoston rauhoittaminen
- Kehoharjoitukset; hengitys, syke, jännitys
- Kehofobian purkaminen; on luonnollista, että keho reagoi suruun
- Eriytetään kokemuksen eri osa-alueita: kognitiiviset, emotionaaliset ja sensomotoriset
- Mieli tekee havaintoja, mitä minussa tapahtuu
- Huomion suuntaamistaidot
- Kehollisten itsesäätelytaitojen kehittäminen
- Itsehavainnointitaitojen kehittäminen (helpottaa myös pelkoja)
- Itsesäätelytaidot/ surussa tarvitsee vuorovaikutteista säätelyä



Suruun liittyviä tunteita



- Tunnottomuus ja turtuneisuus (alivireys) suojaavat tuskalta ja epätoivolta
- Surullisuus ja tyhjyys
- Viha, jolla on useita lähteitä. Viha voi kohdistua kehen vain. Aina se tulee. Emotionaalinen viha on avuttomuuden ja haavoittuvuuden ilmaisu, kun on menettänyt peruuttamattomasti itselleen tärkeän ihmisen. Vihan ilmaisu ei ole silloin loogista. (Solomon 2024)
- Viha: "Lähti hyvästelemättä." Voi aiheuttaa häpeää. Viha voi helpottaa myös tarvittavassa erillisyyden kokemuksessa.

Suruun liittyviä tunteita

- Syyllisyys ja itsesyytökset: Ihmisen olemukseen kuuluu tarve hallita ja kontrolloida. Kuolemaa emme pysty hallitsemaan. Syyllisyys tulee silloin avuksi: ”Tämä tapahtui, koska minä tein näin.../jätin tekemättä...” ; ”Jos minä olisin toiminut eri tavalla...”
- Syyllisyys voi olla helpompi tunne kuin emotionaalinen kipu
- Itsensä syyttäminen on kontrolloidumpaa kuin avuttomuuden ja haavoittuneisuuden tunne
- Voimakas haavoittuvuus ja tietoisuus, että kaikki olemme kuolevaisia
- Syyllisyyden kokemuksella voi olla ruokkivia muistoja. Jos esim. lapsena on kokenut vanhempien taholta kaltoinkohtelua, on alkanut uskoa, että se on oma syy. Sitä kautta löytyy jokin selitys vanhempien käytökselle. (Suokas 2024)
- Viha ja syyllisyys voivat kietoutua myös yhteen: Jumala rankaisi



Suruun liittyviä tunteita

- Pelko olla yksin ja mennä elämässä eteenpäin. "En voi enää koskaan olla onnellinen." Pelko on tunteena voimakas ylivireystila. Pelkoa rauhoittaa turvallisuus ja kyky tehdä havaintoja, löytää havainnoiva minä tunteen vierelle.
- Yksinäisyys
- Kaipuu
- Avuttomuus: "Olen avuton." Miten voin nyt oppia suojelemaan itseäni? Itsestä huolehtiminen on vaikeaa.
- Helpotus, kun läheisellä on ollut esim. pitkäaikaista sairautta tai itsemurhaa on edeltänyt vakava masennus tai monia itsemurhayrityksiä. (Solomon 2024)



Miten surevaa ihmistä autetaan?

Traumamuistojen hoito

- Kun traumoja hoidetaan, niin ”toinen jalka on menneisyydessä ja toinen nykyisyydessä”
- Terapiasuhde kannattelee raakana koettuja tunteita ja auttaa olemaan läsnä (vrt.dissosiaatio)
- Trauma jumittaa surua:
 1. Kuolemaan on liittynyt ylivoimaisia ilman tukea koettuja kokemuksia
 2. Kiintymyssuhteen menetys
 3. Taustalla kiintymyssuhdetrauma
 4. Menetyksellä on ruokkivia muistoja, esim. vanhempien avioero, oma sairastuminen
 5. Kiintymyssuhdehaasteissa yksin jääminen tai kuormittuvan toimintamallin omaksuminen, jossa on esim. tottunut kannattelemaan toisia ihmisiä yli omien voimien





Miten surevaa ihmistä autetaan?

Traumamuistojen hoito

- Trauma jumittaa kehossa ja mielessä. Psykoterapiassa täytyy kokea yhdessä terapeutin kanssa se, mikä silloin (kuolinhetkellä) oli liian paljon.
- Traumoja prosessoidessa kipu tulee aaltoina. Rauhoittumisen jälkeen tulee kohta seuraava hyökyaalto. Pääsemme tämänkin aallon läpi. Mennä läpi musertavuuden.
- Ihmisinä olemme haavoittuvia ja avuttomia! Todentuminen, realisaatio, tulee myös aaltoina.
- Auttaja on vierellä: "Näen, että sattuu ja tekee kipeää. Olen kanssasi."
- Mitä nyt on poissa, kun juuri tämä ihminen on kuollut? Mitä olisit halunnut vielä kysyä, tehdä yhdessä, mitä sanoa?
- Kipeiden prosessien ohella on myös tarpeen vahvistaa hyviä muistoja ja sitä hyvää, mitä on kokenut.
- Psykoterapia antaa selkeyttä. Ei ole niin sumuinen olo. Voi huomioida sisäisiä resursseja: Me rakastimme toisiamme. Ja ulkoisia resursseja: Voin pyytää apua toisilta ihmisiltä.

Emdr-terapiassa traumaattiseen ja kompleksiseen suruun liittyvät kohtemuistot

(Solomon 2024)

- Hetki, kun menetys realisoitui; shokki, kun sai tietää kuolemasta
- Muut merkittävät tapahtumat liittyen menetykseen, esim. rakkaan ihmisen kärsimys, kuolleen laittaminen arkkuun, hautajaiset
- Tunkeutuvat mielikuvat
- Painajaiset (sisältävät symboleja ja metaforia)
- Nykyhetken triggerit
- Henkilökohtaiseen vastuuseen, kuolemiin tai aikaisempiin menetyksiin liittyvät ratkaisemattomat häiritsevät muistot, kuolleeseen liittyvät konfliktit, kiintymyssuhdehaasteet



Surevan uskomuksia liittyen traumaan ja trauman käsittelyyn



- "Pelkään, että menetän yhteyden häneen, jos kipu helpottaa."
- "Jos käsittelen traumaa, menetän hänet."
- "Ansaitsin tämän tragedian. Tämä on minun syytäni."
- "En voi luottaa itseeni/tunteisiini/olotiloihini, että selviän niiden kanssa."
- "Olen avuton"; "Minulla ei ole vaihtoehtoja"; "Minulla ei ole hallintaa"
- "En saa yhteyttä toisiin"; "Elämälläni ei ole merkitystä"; "En kuulu mihinkään".

Miten surevaa ihmistä autetaan? - Uudelleen suuntautumisen vaihe

- Kun prosessoi menetykseen liittyvät kipeät ylivoimaiset hetket, tulee tilaa sydämellisille muistoille. Trauman voi hoitaa, surua ei.
- Miten lähden nyt kotoa?
- Keihin ihmisiin nyt liittyn?
- Ihmissuhteisiin liittyvien pelkojen voittaminen
- ”Meillä oli paljon rakkautta”, kaiken todentuminen ja suru
- Erilaiset tunteet liittyen menetettyihin asioihin, myös tuleviin kuten ”emme voi vanheta yhdessä”; ”en näe häntä ikinä ylioppilaana, vanhempana”
- ”Minä en kuollut”
- Uusien merkitysten etsiminen
- Luonto on antanut meille keinoja päästä yli menetyksestä



Kiitos

Minna Salmi

TT,
traumapsykoterapeutti,
työnohjaaja

Surukonferenssi,
Tampere 24.4.2025

Kirjallisuus

- Van der Hart Onno jne., Vainottu mieli. Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen, 2006.
- Lahti Tuuli ja Patronen Timo, "Surusta sairastuminen" teoksessa Tuuli Lahti (toim.), Suru, 2020.
- Lindqvist Martti, Surun tie, 1999.
- Pat Ogden jne., Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia, 2009.
- Punkanen Marko, Traumatisoitunut keho ja mieli, 2025.
- Siltala Pirkko, Elämän päättyessä, 2017.
- Solomon Roger M., EMDR Therapy Treatment for Grief and Mourning, 2024.
- Suokas Anne, Minuutta kokoamassa. Dissosiaatiohäiriön sisäinen vakauttaminen, 2024.
- Turunen Tuija, "Kehon ja mielen hätätilassa on vaikea surra" teoksessa Tuuli Lahti (toim.), Suru, 2020.