

Tarvitsemme toisia

Veikko Surakka Tampereen yliopistolla

ITKUN HOIDOLLINEN ULOTTUVUUS

Säilyykö välittämisen kulttuuri?

-seminaarisarjan 8. osa pidettiin 3.3.2022 Tampereella. Mukana oli kaiken kaikkiaan 24 henkeä, joista 14 varsinaista osallistujaa ja 10 ohjelmatyöntekijää.

Seminaaripäivän tarkoitus: Hoitotyöntekijä saa tietoa, tahtoa ja voimaa kohdata itkeviä hoitotyössä. Hän saa valmiuksia pohtia itkua ja itkemistä hoitotyössä ja ihmisen kohtaamisessa niin perinnekulttuurin, kokemuksellisuuden kuin tiedollisen innoituksen virittämänä.

Sydämen sinetti

Pohjois-Hämeen Sairaanhoidajat ry:n puheenjohtaja Heli Vesaranta toivotti seminaariväen tervetulleeksi valoi-

saan kauniiseen huoneistoon. Tunnelma väreili iloa kasvatusten tapahtuvasta koulutuksesta, sillä koronarajoitukset hellittivät ihan vastikään. Seminaarissa toimittiin edelleen terveysturvallisesti mm. kasvomaskeja käyttäen. Toisaalta jokaisen sisästä oli syvä huoli ja huokaus viikko sitten Venäjän Ukrainaan kohdistuneen hyökkäyssodan alkamisen takia. Siksi Emilia Kallosen alkulaulu Sydämen sinetti, Laulujen laulun -kirjasta, liikutti – tässäkin maailmanajassa pidetään huolenpidon, välittämisen, ystävyys- ja rakkauden sidettä yllä.

Mitä ovat tunnereaktiot ja mitä itkemisen aikana ihmisessä tapahtuu?

Veikko Surakka, vuorovaikutteisen tekniikan professori ja psykologian tohtori Tampereen yliopiston Informaatiotekniikan ja viestinnän tiedekunnasta aloitti osuutensa näyttämällä videon nauravas-

ta vauvasta. Hän kuvasi aivojen ja lihaksien aktivoitumista erilaisissa tunnereaktioissa sekä niiden ulottuvuuksia miellyttävyys-epämiellyttävyys ja kiihtymis-rauhoitumis -dimensioilla. Yleensä emootiot latautuvat päälle hyvin nopeasti ja ovat lyhytkestoisia. Pitkään kestävät tunnereaktiot voivat viitata johonkin psykologiseen tai orgaaniseen häiriötilaan. Tunnereaktiot vaikuttavat havaitsemiseen, muistiin, ajatteluun, luovuuteen, terveyteen ja vuorovaikutukseen sekä rationaaliseen toimintaan.

Itkiessä aivot ja autonomisen hermoston sympaattiset osat aktivoituvat. Lihakset, ilmeet, hengitys, ääniväylä ja kehon asento muuttuvat ja tunneperäisten kyyneelten erityis alkaa. Suru ja itku hillitsevät ja lamaavat ihmisen toimintatasoa ja saavat aikaan voimattomuutta. Itkeminen ei kestä pitkään, mutta surun kokemus tai surullinen mieliala voivat olla pitkäkestoisia. Itkun vallassa tunne- ja käyttäytymiskontrolli pettävät. Usein itkemisen ajatellaan olevan sekä itselle että toisille heikkouden merkki, se on hävettävää eikä sille haluta antaa valtaa. Tunteiden hallitsemattomuus aiheuttaa pahaa mieltä.

Miksi itketään? Itkun syy voi olla jonkun asian menetys tai menetyksen pelko. Itkun koetaan puhdistavan, vapauttavan ja purkavan voimakkaita paineita. Tutkimus ei kuitenkaan tue sitä, että itkemisellä olisi hyviä vaikutuksia, joillakin voi olla jopa entistä pahempi olo. Itkulla on sosiaalinen funktio: se on voimakas merkki itselle ja muille, että jokin on vialla. Se on MERKKI, signaali, siitä, että tarvitsee apua ja tukea. Keskustelu ja kielellistäminen ovat varsin hyvä tapa päästä käsittelemään asioita. Itkeminen sinänsä ei ehkä ratkaise mitään ongelmaa. Itku voi yllä-

pitää yhteisön koheesiota. Se voi olla yhteinen jaettu kollektiivinen asia, joka tekee hyvää.

Tieteellisen tutkimuksen kannalta itkeminen on edelleen mysteeri. Perinteisen evoluutioteorian mukaan tunnekyynleet ovat tarkoituksettomia. Kuitenkin tiedetään, että vain ihmiset itkevät tunneperäisesti, joten itkeminen kuuluu ihmisyyteen ja inhimillisyyteen. Alankomaalainen psykologi Ad Vingerhoets kiteyttää itku tarkoituksen: Itkemme, koska tarvitsemme toisia ihmisiä.

Äänellä itku opettaa uskallusta kohdata itkevä

Emilia Kallonen on musiikkipedagogi ja kansanlaulaja, joka toimii Äänellä itkijät ry:n puheenjohtajana. Hän on osallistunut Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen koulutuksiin ja toiminut Joensuussa vapaaehtoishoidossa saattohoidon tukihenkilönä ja sururyhmän ohjaajana. Hän kertoi Kyynelkanavat-hankkeesta, jota Kone-säätiö rahoittaa.

Suuri kysymys on, missä on tilaa itkemiselle tämän ajan yhteiskunnassa? Nykyään puhutaan kulttuurihyvinvoinnista, jossa myös äänellä itkemisellä voisi olla sijansa. Itkukursseilta haetaan inhimillistä kosketusta ja empaattista ulottuvuutta. Emilia kielellisti itkua monin uusin sanoin. Hersyminen tarkoittaa, että myönteletään toisen kanssa jotain tilannetta.

Äänellä itku on kokonaisvaltaista, siinä on mukana kielellinen ilmaisu, oma ääni, kehon kieli sekä tilanteessa olevat kuulijat. Äänellä itkijä ei itke itselleen, vaikka purkaa-kin omia syviä tuntojaan, hän kohtaa ennen kaikkea kuulijan sisäisyyttä.

Äänellä itku on valitusrunoutta, apeutta-

mista. Itkijä asettuu mielenliikituksen tilaan ja virittyy surumielisyyteen. On tärkeää, että valitusvirsiä erotetaan valitus valittamisesta. Itku rakentaa ja puhkoo väyliä, niin että vaikeasta asiasta päästään eteen päin, nähdään valoa. Vaikeassa tilanteessa kohdataan tunteet ja rakennetaan yhteyttä ja toivoa. Kahdenvälisessä itkussa voidaan myös halata.

Äänellä itkeminen eroaa kyynelillä itkemisestä. Traditiossa kuulijat saavat itkeä kyynelillä, mutta itkijä ei aina itse kyynelehdi, hän pitää huolen, että tilanne pysyy hallinnassa. Itkuntyrskähdyksistä päästään sanoilla ja sanoittamalla takaisin, niin ettei kukaan huku itkuunsa ja kyynelehtimiseensä.

Itkussa on perustavanlaatuista inhimillisyyttä ja ihmisyyttä. On tärkeää, että on huoneita, tiloja ja tilanteita, joissa itkeminen on sallittua.

Päivän päätteeksi Emilia kokosi esillä olleista aiheista itkuvirren, johon saimme kaikessa hiljaisuudessa ja tyyntymyksessä keskittyä ja kokea ikään kuin retriitinomaisen vetäytymisen omiin ajatuksiin ja tunteisiin.

Itkusanat, Emilia Kallonen

(julkaistaan tekijän luvalla):

Kuulkaa te kallis kumppanijoukko, kun alan kiitossanasiani sommitella.

Kuulkaa te parhaat parvilitukset, armaat allilitukset, kun kiittokseen kiitossanasiani teille.



Emilia Kallonen on Äänellä itkijät ry:n puheenjohtaja. (Kuva: Jenna-Maaria Photography)

Sydänalaisia sanasiani sovittelen, parhaita mielihyväsia pajattelen.

Arvokkaita asioita olemme yhdessä jakaneet täällä tänä päivänä.

Suuret suuret kiitokset teille kaikille arvokkaista asioistanne.

Saattelen teitä sulavilla saattelusanasilla, saattelen teitä silkkisormillanne silittelevät silittelijäsaret, tuhatkätiset taitavat tuodittelijat, kapalonnyttisten kantajaiset ja valkeille makuupaikkasille peittelijät.

Kiitossanasillani kiittokseen teitä pitkien polkujen päällisille, paluumatkoillenne kulkemaan.

Teille pienten peukaloisten pitelijät, ainahoitavat allisiskokset,

Toivottelen teille turvalliset tiet askeltenne alle ja hyvät heleät huomontuulokset.

Vielä toivon, että kaikkien tuulien tekijä, valkea varjeluksen valti,

varjele veljiämme vierailuilla maillo, kiperien kipujen keskellä,

puolusta poloisia pahoissa paikkasissa!

Päästä perille turvassa!

Äänetön itku, Kuvameditaatio Haavoittunut enkeli

Jussi Holopainen ohjasi kuvameditaation Hugo Simbergin Haavoittuneesta enkelistä (Tampereen Tuomiokirkon lehterin seinämaalaus 1903). Jussi on Tampereen ev.lut.seurakuntien hengellisen ohjauksen ja retriittityön pastori sekä psykoterapeutti. Tässä keskeisimmät kohdat, joiden



Jussi Holopaisen kuvamediaatiossa hiljennettiin Haavoittunut enkeli -maalauksen äärellä. (Kuva: Elina Hölttä)

tä ja muita ammattilaisia. Kohtaamisten tavoitteena on paitsi ilahduttaa, myös antaa lohtua, valaa toivoa, voimaannuttaa, lähen-

tää huonetovereita ja huomioida myös omaisia.

avulla kuvaa ja sen herättämiä omia mielenliikkeitä hiljaisuudessa tutkailtiin:

1. Ensinnäkin, havainnoi rauhassa kuvaa ja sen yksityiskohtia, värisävyjä, muotoja ja asetelmaa.

2. Toinen näkökulma: Mitä näet tässä kuvassa itsestäsi, omasta elämästäsi tai elämästä ympärilläsi? Nyt? Kuuntele mielikuvien, tunteiden ja assosiaatioiden vapaata virtausta ja kirjoita tarvittaessa ylös.

3. Kolmas näkökulma: Miten kuva katsoo sinua? Mitä se haluaa sinulle sanoa? Ota vastaan ja kirjoita halutessasi tähän.

Itkua ja naurua – klovnin kohtaaminen sairaalassa

Jouko Enkelnotko, alias klovni Armas, on sote-taiteilija, joka työskentelee erilaisissa sairaaloissa mm. syöpätautien osastolla, raskaana olevien osastolla ja ortogeriatriisella osastolla.

Hän on ammatiltaan myös näyttelijä ja laulaja. Äänialaltaan hän on kontratenori ja baritoni. Hänen työnsä ydin ei ole temppuilevassa klovneriassa, vaan ihmisten kohtaamisessa ja usein juuri musiikin avulla.

Hänen tehtävänä on luoda potilashyvintontia ja yleistä viihtyvyyttä. Hän kohdtaa myös hoitohenkilökuntaa ja työyhteisöjä, laitoshuoltajia, osastosihteeri-



Klovni Armas liikkui laulullaan. (Kuva: Elina Hölttä)

ta riisuvat klovnin nopeasti tämän roolista.

Ihmisten liikutus voi kohtaamisissa syntyä hyvinkin yllättävissä kohdissa ja yhteyksissä - myös iloisista lauluista. Toisinaan ihmiset nolostelevat reaktiotaan, mutta Armas pyrkii luomaan tilaa liikutuksellekin. Jos esimerkiksi joku raskaana olevien osastolla selittelee ja pyytelee anteeksi itkuaan, Armaksen vakiolausahdus on: "Olen jo tottunut itkeviin naisiin."

Soittimena hänellä on kierrolla mukanaan ukulele ja välillä hän intoutuu päristämään huulitrumpeita. Asiakkaat voivat toivoa häneltä erilaisia lauluja kansanmusiikista iskelmiin ja rokahtavista klassisiin lauluihin. Armas laulaa pyydettyänsä myös virsiä. Erityisosaamisena hän voi tehdä improlauluja asiakkaan toiveesta.

Verrattuna lapsipotilaisiin, aikuiset haluaavat yllättävän usein improlaulun sen hetkisestä tilanteesta ja sairaudesta. Seminaariyleisö sai kuulla näytteen Armaksen kontratenoriäänestä sekä Love Story -Rakkauslaulun hänen lempeän baritonäänensä laulamana pikkuruisen soitto-rasian säestyksellä. Lopuksi hän improvisoi osallistujien sanaehdotuksista laulun Kyynelestä, Lohdusta ja Keväästä.

Klovni Armaan oivallus on se, että kun astuu pois mukavuusalueelta, päätyy elämysalueelle. Eletään hetkessä ja ollaan auki kohtaamiselle. Kyse on lopulta myötällyn ja myötäelämisen taidosta.

Vauvan, perheen ja hoitajan itku

Anita Helander ja Riikka Peltola ovat lastensairaanhoitajia, jotka ovat työsken-

Anita Helander ja Riikka Peltola ovat pitkäaikaisia työtovereita vastasyntyneiden teho-osastolla



nelleet kolmisenkymmentä vuotta Tays:n vastasyntyneiden teho-osastolla. Monet ovat ihmetelleet, että kuinka he voivat kestää koko ajan itkun ääniä. Itse asiasa nykyään vauvoilla ja perheillä on omat huoneet, eivätkä lapset itke mitenkään jatkuvasti ja koväänisesti.

Vauvan itkuun on aina syy. He kommunikoivat ja yrittävät kertoa jotakin nälästä, kivusta, ikävästä tai muusta tarpeesta. Hoitotyön tehtävä on tulkita vauvan itkua ja viestejä ja vastata niihin sekä tulkita niitä myös vauvan vanhemmille ja perheelle.

Hengityskoneessa ei voi itkeä, kun intubaatioputki täyttää äänikanavat. Vauvan vointia seurataan ja tarkkaillaan. Käsikäpalolla ja rauhallisella puheella voidaan tuoda lohdutusta.

Päihdeäitien vauvojen itku voi olla hyvin kuuluvaa. Vieroitushoidossa oleville vauvoille on järjestelmällinen lääkehoito, mutta silti itku voi jatkua raikuvana. Silloin lasta kuljetetaan kantorepussa, että hän saa läheisyyttä ja liikettä.

Nykyään perhe voi olla läsnä aiempien vierailukäytäntöjen sijasta. Tällöin myös perheen huoli, pelko ja suru ovat läsnä alati. Menetyksen pelko ja eroon joutumisen pelko ovat suuria. Äidin hormonit vaikuttavat ja mieli herkistyy, myös isällä voi olla hätä äidistäkin. Hoitajat keskittyvät vauvan hoitoon, mutta tilaa, aikaa ja paikka tulisi olla myös vanhempien hädän kohtaamiseen. Osastolla on toiminut keskoskerho 1990-luvulta lähtien. Se on Mannerheimin Lastensuojeluliiton tukemaa toimintaa. Keskoskerho on konkreettinen huone ja aika vanhempien keskustelulle ja myös itkulle ja lohduttami-

selle. Siellä voidaan puhua eri asioista kuin vauvan vieressä ja siksi siellä purkau-
tuu paljon itkuja ja tunteita.

Vastasyntyneiden osaston sairaanhoitajat käyvät tapaamassa raskaana olevien osastolla etukäteen äitejä, joiden vauvojen ajatellaan aloittavan elämänsä vastasyntyneiden teholla. Istutaan heidän vieressään ja luodaan ensikontakti, kuullaan äidin tuntemuksia ja annetaan informaatiota tulevasta osastohoidosta. Äiti saa itkeä rauhassa ja hänelle vakuutetaan, että mahdolliseen ennenaikaiseen syntymään ei ole hänen vikansa ja syynsä.

Hoitajalla voi myös nousta kyynel silmään erilaisissa tilanteissa. Ilonkin kyynelitä nousee, kun esimerkiksi on taisteltu neljä kuukautta osastolla ja heipatellaan pikkunyytti perheensä kanssa. Hoitajalla on lupa itkeä ja näyttää kyyneleensä, kuitenkin vain sen verran että säilyttää toimintakykynsä ja pysyy kasassa. Jos surun antaa tulla, keho alivirittyy eikä pysty toimimaan. Itku on lähellä, kun vauva kuolee. Tällöin kauniita hyvästejä voidaan jättää osaston omassa pienessä kappelissa. Noin 300 pikkupotilaasta vuodessa keskimäärin 10 kuolee.

Hoitaja voi suojella itseään esimerkiksi vaihtamalla roolia toisen kanssa. "Tuuksä?", ja hyvä kollega tajuaa oitis, että nyt tuetaan toista. Työvuorosta lähdetään pois vasta, kun on hengähdetty ja käyty läpi ja kerrattu, mitä on tapahtunut vaikeissa ja tunteellisissa tilanteissa. Kollegiaalinen tuki on tärkeä esimerkki myös nuoremmille hoitajille. On inhimillistä, ettei aina pysty viemään kaikkia tilanteita läpi. Silloin on kiitollinen mieli, että toinen tajuaa ja tulee korvaamaan.

“Kyllä tänne itkua mahtuu” – kokemuksia Senegalista ja Suomesta

Kaisa Hirvikangas työskentelee sairaan-
hoitajana naistentautien onkologisella
poliklinikalla. Hän on ammatiltaan myös
kättilö. Kaisa kertoi kokemuksistaan lä-
hetystyössä Senegalissa. Senegalin kult-
tuurissa itkettiin ääneen, mutta yhteisös-
sä huolehdittiin, että itku piti lopettaa-
kin. Se tapahtui läpsäisemällä poskelle ja
toteamalla ”Jo riittää”. Kaisa työskenteli
mm. aliravittujen lasten poliklinikalla.

Hän koki, että sai eurooppalaiselta pai-
kalliselta esimieheltään (terveydenhuol-
topiirin ylilääkäri) ”henkisen läpsäisyn”,
ettei saa jäädä liikaa suremaan menetet-
tyjä. Työtä täytyy kyetä jatkamaan toiveik-
kaasti. Nykyisessä työssään hän kohtaa it-
kua milteipä päivittäin. Kaisa päätti osuu-
tensa mieleenpainuvasti kertomalla kah-
den miehen itkusta: Vanhan Testamentin
Joosefin itkusta, kun tämä tapasi veljensä
(1. Moos. 42:24; 43:30; 45:2) sekä Uuden
Testamentin Jeesuksen itkusta, kun ih-
miset surivat Lasarusta (Joh. 11:35). Elä-
mä alkaa vastasyntyneen toivotulla itkul-
la ja päättyy toivottavasti monien erilai-
sten elämänitkujen jälkeen perillepääsyä
odottaviin ilon kyyneleisiin.

Kynnelen lahja

Päivi Mattila on tehnyt elämän työnsä
silmäsairaanhoitajana ja osastonhoitaja-
na. Hän kertoi kynnelnesteestä, joka on
olennaisen tärkeää voiteluainetta silmil-
le. Tunneperäisen itkun kynneltien koos-
tumus on erilainen, joskaan syytä tähän
ei tunneta. Elämässä on vaiheita, ettei it-
ku tule, vaikka olisi aihetta. Pitkän kuivan
jakson jälkeen yhden kynnelen vierähdys
poskelle voi olla suuren heltymyksen ja



Kaisa Hirvikangas kohtaa työssään itkeviä
melkein päivittäin. (vasemmalla)
Päivi Mattila luki päätössanoissaan Helena
Anhavan Heltymys-runon

huojennuksen paikka. Hän päätti semi-
naaripäivän runoon:

Heltymys

Ei vain ilo ja murhe
myös heltymys -

Kun ollaan rauhassa lähekkäin, väsyneet.
Kun lapsi tulee ja ottaa kaulasta:
- Mä tykkään susta kamalasti,
kun tuntee: näin hyvää
ei osaisi kuvitella.

Ei vain ilo ja murhe,
myös heltymys
saa itkemään hiljaa.

Helena Anhava
Runo kirjasta Kysy hiljaisuudelta itseäsi
2. painos, 1975, Kustannusosakeyhtiö
Otavan painolaitokset, Keuruu

Riitta Sointu