

Pirkko Lahti &
Heli Pruuki



Lohtu

Miten
selviydyn



TAMMI

Pirkko Lahti &
Heli Pruuki

Lohtu

Miten
selviydyn



TAMMI

HELSINKI

Kiitos Alfred Kordelinin säätiölle,
jonka myöntämä apuraha on mahdollistanut
tämän kirjan kirjoittamistyötä Heli Pruukin osalta.



1. painos

© PIRKKO LAHTI, HELI PRUUKI JA TAMMI, 2025
TAMMI ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ
LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI
ISBN 978-952-04-6471-4
PAINETTU EU:SSA

Tuoteturvallisuuksasioihin liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@tammi.fi

Sisällys

Alkusanat	7
1. Mitä on lohtu?	11
2. Miten selviydyn?	23
Selviytymiskyky eli resilienssi	24
Ihminen pyrkii selviytymiseen	27
Myötätunto itseään ja toista kohtaan	34
Kehon ja hermoston rauhoittaminen	38
Sisäinen puhe ja lohtuajatukset	41
Lapsen tarjoama lohtu	44
Huumori lohtuna	45
Koti ja ruoka tuovat turvaa	47
3. Toiminta lohtukeinona	51
Hyvän puolella	53
Vertaisuus ja ammattiapu	55
Järkeistäminen lohtukeinona	57
Pidä huolta itsestäsi	60
4. Lohtuna toiset ihmiset ja toisilajiset	63
Toisen ihmisen tarjoama lohtu	65
Lohduttava kosketus	76
Mikä on oikea tapa lohduttaa?	78
Eläinystävä lohduttajana	84

5. Luonto lohduttaa	87
Luonto on parantola	89
Tuttu paikka on turvasatama	92
Metsässä on elämää	96
Luonto uudistuu ja uudistaa	98
6. Taide lohdun antajana	101
Musiikki lohduttaa	104
Visuaalinen taide puhuttelee	109
Kirjallisuus, tarinat, elokuvat ja teatteri	110
Luovuus lohtukeinona	116
7. Lohtua hengellisyydestä	119
Pyhän kokemus	121
Rukouksen voima	124
Virret lohtuna	129
Usko luo turvaa	131
8. Kuoleman äärellä	135
Henkinen kuolinsiivous	138
Hautausmaan lohtu	140
Surun virrassa	143
Lapsenkin suru on totta	149
Rituaalit rajaavat, yhdistävät ja auttavat eteenpäin	151
Älä jätä surevaa yksin	153
Loppusanat: Selviytymisopas	155
Lähteet ja kirjallisuus	159

Alkusanat

Tämä kirja sai alkunsa Café Ekbergillä Helsingin Bulevardilla syksyllä 2022. Pandemiasuluista palattiin pikkuhiljaa kohti normaalia, mutta entistä ”normaalia” ei enää ollut. Venäjä oli hyökännyt Ukrainaan, ja sota lähellä horjutti syvästi turvallisuudentunnetta ja tulevaisuudenuskoa. Totesimme, että monet ihmiset lähellämme voivat huonosti ja tuntuivat uupuneilta – mukaan lukien ne, joiden tehtävänä on hoivata ja kannatella toisia. Myös me tunsimme lohduttomuutta kaiken tämän keskellä. Oli siis syytä pysähtyä lohdun äärelle ja syventyä miettimään keinoja, jotka auttavat meitä jaksamaan ja selviytymään ja joiden varassa on aiemminkin jaksettu ja selviydytty vaikeissa vaiheissa. Mistä voisi saada toivon henkeä takaisin? Tiesimme, että lohtuun ei ollut yhtä selkeää vastausta. Halusimme kuulla eri aloilla työskenteleviä ystäviämme ja kysyä heiltä, mistä he löytävät lohtua elämäänsä ja mitä he ovat kokeneet ja oppineet lohdusta elämänsä varrella. Kirjan valmistelun aikana yhteiskunnalliset ja yksilökohtaiset kriisit ovat lisääntyneet: Lähi-idän alueen sotatilanne, väkivalta myös omassa maassamme, työttömyys, konkurssit

ja muut ihmisiä satuttavat tilanteet. Lohdun ja selviytymisen tarve on suurta.

Tutkimusmatka lohdun lähteille on ollut antoisa. Kutsuimme keskusteluihin yksitoista ihmistä, jotka ovat lohdun asiantuntijoita sekä omassa elämässään että jollain tavalla myös työnsä kautta. Lohduttaja ei ole varsinainen ammatti, eikä siihen ole olemassa koulutusta, mutta monissa ammateissa ihminen lohduttaa ainakin jossain määrin. Näin on esimerkiksi taiteilijoiden, ammattikirjoittajien, lääkärien, pappien, hoitajien, ammattikasvattajien ja psykoterapeuttien kohdalla. Toisaalta jokainen ihminen on joskus lohduttanut ja tarvinnut itse lohtua. Lohtu on aina henkilökohtaista, ja siksi ajattelempa, että jokainen ihminen on oman lohtunsa asiantuntija. Jokainen kutsuistamme lohdun asiantuntijoista vastasi kutsuun myöntevästi. Kiitos siis teille, emeritapiispa Irja Askola, saattohoitolääkäri Juha Hänninen, muusikko Mikko Kuustonen, kirjailija Sirpa Kähkönen, *Helsingin Sanomien* emeritapäätöimittaja Reetta Meriläinen, *Helsingin Sanomien* toimittaja Anna-Stina Nykänen, näyttelijä Ritva Oksanen, näyttelijä Kati Outinen, työelämäprofessori Antti Pentikäinen, koreografi ja laulaja Jorma Uotinen sekä työelämäprofessori Sami Sykkö. Keskustelut kanssanne olivat koskettavia ja syvästi lohduttavia. Saimme niistä oivalluksia, toiveikkaita ajatuksia, energiaa ja elinvoimaa itsellemme ja niitä pyrimme siirtämään lukijoillemme. Kiitos myös kustantajallemme Tammelle sekä kustannustoimittajallemme Pauliina Rihdolle, joiden kanssa yhteistyö on ollut lämmintä ja sujuvaa.

Tämä kirja on yhdistelmä tutkimuserustaista tietoa ja ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia.

Kirjassa tarjotut lohtukeinot ovat sellaisia, että ne auttavat ensisijaisesti yksilöä selviytymään. Kun löydämme lohdun ja selviytymiskeinot yksilöinä, olemme valmiimpia selviytymään myös laajemmista kriiseistä.

Jokainen ihminen on pohjimmiltaan oman lohtunsa asiantuntija. Jokainen tietää, mikä itseä lohduttaa – ja senkin, mikä ei ainakaan lohduta. Lohdun kokemus voi muuttua ihmisen elämän varrella, ja uusia lohtukeinoja voi löytyä muiden ihmisten avulla. Toivomme, että tämä kirja tukee lukijaa maailman ja elämän koetellessa ja auttaa löytämään uusia keinoja lohduttautua. Tervetuloa siis kanssamme matkalle lohtuun – syvälle itseesi – ja samalla ihmisyyteen ja yhteiseen, jaettuun lohtuun.

Syyskuussa 2024

Pirkko ja Heli

1. Mitä on lohtu?

*Lohtu-sanasta tulee mieleen lasten riepu,
lämmin ja pehmeä. Lapsella pitää olla riepu,
mutta myös aikuinen tarvitsee vastaavaa lohtua.*

REETTA MERILÄINEN

Sana lohtu liitetään usein kuolemaan ja suruun. Me tarvitsemme lohtua, koska me kuolemme. Elämä on hauras ja epävarma, oikeastaan jatkuvaa luopumista. Eri elämäntilanteissa kiinnitymme eri asioihin ja ihmisiin. Liitämme nämä osaksi minuuttamme, olemassaolomme merkitystä. Vuosien varrella joudumme luopumaan vähitellen kaikesta, mitä rakastamme. Luovumme lapsuudesta, nuoruudesta, työssä olost, terveydestä, läheisistä ja lopulta itsestämme. Joudumme menettämään rakkaitamme ja viimeiseksi joudumme luopumaan omasta elämästä. Elämä on luopumista, ja siksi tarvitsemme lohtua.

Mutta me tarvitsemme lohtua myös, koska elämme: tarvitsemme lohtua selviytyäksemme elämästä. Tarvitsemme

lohtua kestääksemme elämään kuuluvat epävarmuudet, hädät, pelot, ahdistukset, huolet, surut, pettymykset, hylkäämiskokemukset ja monet muut vaikeudet. Seuratesamme maailman tapahtumia tarvitsemme lohtua, jotta jaksaisimme yhä uskoa tulevaan ja toivoa hyvää.

Vastasyntynyt vauva tarvitsee ensisijaisesti lohtua ja turvaa. Sylissä, isomman ihmisen rintaa vasten, vauva rauhoittuu. Kohdussa äidin kehon lämpö ja sydämen säännöllinen syke ovat tuoneet fyysistä ja emotionaalista turvaa. Sama lohduttaa myös syntymän jälkeen, ja siksi syli on vauvan ja lapsen turva. Samanlainen lohdun ja turvan tarve jatkuu läpi koko ihmisen elämän. Ehkä se on jonkinlaista kaipuuta kohtuun tai syliin – turvan ja rakkauden tilaan. Tilaan, johon kaipaamme etenkin silloin, kun voimamme ovat vähissä. Lohtu on turvaa, joka voi emotionaalisella tasolla palauttaa sylin kokemukseen. Se sisältää ajatuksen jostain hyvästä ja helpotuksesta. Parhaimmillaan lohtu palauttaa ihmisen herkkyuden ja suoja ihmistä kovettumasta, sairastumasta kyynisyyteen ja katkeruuteen. Etsimme lohdullista tulevaisuutta.

Monet yhteiskunnassa vaikuttavat asiat kuormittavat mieltämme ja aiheuttavat turvattomuutta. Monen mielen-terveys on joutunut koetukselle. Meillä on sekä omassa maassamme että globaalimminkin meneillään mielen-terveyskriisi, jota meillä kutsutaan myös neloiskriisiksi, sillä se pitää sisällään neljä ihmisten mielen-terveyttä kuormittavaa tekijää. Ensimmäinen kuormitustekijä on ilmastonmuutos ja luontokato. Niitä koskevat uutiset ovat surullisia ja ennusteet hyvin pelottavia. Toiseksi kuormitustekijäksi voi lukea koronavuodet, jotka lisäsivät eristy-

neisyyden ja yksinäisyyden kokemusta. Ne lisäsivät pelkoja ja koettelivat mielenterveyttä. Korona osoitti, että ihminen ei kestä elämää yksin ja eristyksissä. Kolmas kuormitus-tekijä on Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan ja yhä laajeneva sodan uhka Euroopassa. Se pelottaa ja on nostanut kansallisia traumojamme pintaan. Neljäs kriisitekijä on maailmanlaajuinen epävakaus ja globaali taloudellinen epävarmuus. Inflaatio kasvattaa kuluja, talouskriisi kolkuttelee ovelta ja pakolaiset hukkuvat Välimereen. Seuraamme järkyttyneinä siviilejä tappavia pommituksia Gazassa ja muualla Lähi-idän alueella. Sotiin liittyy uusia osapuolia. Tulevaisuuden näkymät ovat todella epävarmoja niin kansallisella kuin globaalillakin tasolla, ja turvallisuuden kokemus on heikentynyt merkittävästi. Koemme uhkaa niin ilmaston, meren, toisten ihmisten kuin toisten valtioidenkin suunnilta.

Olemme ymmällämme, mitä pitäisi tehdä. Elämme haavoittuvassa yhteiskunnassa, jossa kukaan ei tunnu olevan turvassa. Emme tiedä, mitä huomenna tapahtuu. Moni kokee syyllisyyttä, turvattomuutta ja pahaa mieltä. On kuitenkin tärkeää uskoa tulevaisuuteen, siihen, että elämä jatkuu. On tarve tehdä suunnitelmia ja varasuunnitelmia. Se kuuluu ihmisyyteen.

Oman perusturvallisuuden tunteen heikentymistä voi olla vaikeaa tunnistaa. Se voi naamioitua moniin muotoihin, esimerkiksi väsymykseksi, ahdistukseksi, voimattomuudeksi, masennustilaksi, tarpeeksi eristäytyä tai ajoittain pulpahtelevaksi raivoksi. Turvallisuuden tunteen heikentyminen voi näkyä – ja osittain jo näkyäkin – uudenaikaisena kansallisena kahtiajakona ja vihana vierasta ajattelua

ja muukalaisuutta kohtaan. Suomen sisällissodan arpeutuneet haavat vuotavat jälleen. Olemme palaamassa aikaan, jossa annetaan lupa kategorisoida ja luokitella ihmisiä ja kyseenalaistaa toisten ihmisarvo. Olemme palaamassa aikaan, jossa toivotettiin, että jokainen on oman onnensa seppä. Se on kuitenkin virheellinen totuus.

Kovat arvot ja suvaitsemattomuus voivat näkyä rasismina, väkivaltana, päihteiden väärinkäyttönä, mielen järkkymisenä tai epätoivoisina selviytymisen keinoina. On havaittu, että ahdistuneisuus monine kanavointitapoineen lisääntyy turvattomuuden myötä. Moni ahdistunut ihminen on pohjimmiltaan syvästi turvaton. Tämä ei ole mikään ihme. On normaalia reagoida haasteisiin, ahdistua niistä ja kokea olonsa turvattomaksi. On tervettä reagoida maailmantilaan. Reagoiminen ja tunteiden tunteminen on tervettä ja inhimillistä, eikä siihen tarvita diagnoosia tai lääkitystä.

Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, ja tähän vuorovaikutukseen sisältyy aina myös tunnetta. Tunteet voivat muodostaa jopa epidemioita. Tunne-epidemioita on tutkittu tieteellisesti suhteellisen vähän, mutta nykyisin tiedetään paljon peilisoluihin ja siitä, että tunteet todella tarttuvat. Kun joku ärhentelee sinulle, vastaat helposti ärhentelijälle ärtyneesti. Jos emme pidä varaamme, ahdistus lisää ahdistuneisuutta ja viha vihaa. Onneksi myös myönteiset tunteet tarttuvat. Hymyyn tulee herkästi vastanneeksi hymyllä.

Kun puhutaan uhista, keskitytään usein ulkoisiin ja sisäisiin uhkiin. Ulkoisia uhkia ovat esimerkiksi sota Euroopassa, ympäristökriisi tai globaali talouskriisi. Sisäisiä

uhkia ovat esimerkiksi kansallisen infrastruktuurin pettäminen, poliittinen kahtiajako ja kärjistyminen. Mutta yhteisten kriisien keskellä ihminen kokee kriisejä ja uhkia myös omassa henkilökohtaisessa elämässään. Silloin uhat liittyvät ihmissuhteisiin, kotiin, talouteen, työhön, terveyteen ja mielenterveyteen. Julkisessa keskustelussa pitäisi-kin puhua kolmesta turvallisuustekijästä: ulkoisesta turvallisuudesta, kansakunnan sisäisestä turvallisuudesta sekä niistä turvallisuustekijöistä, jotka koskevat yksilöitä ja pienyhteisöjä, kuten perheitä. Yksityinen liittyy aina yhteisöön ja laajempaan kokonaisuuteen.

Sanonta ”Kenellekään ei anneta isompaa taakkaa, kuin hän jaksaa kantaa” ei ole totta. Jotkut joutuvat kärsimään aivan kohtuuttomasti, eivätkä kaikki jaksaa kantaa raskasta taakkaansa. Sanonnassa on kuultavissa yksin pärjäämisen ja yksin jättämisen eetos, joka kumpuaa suomalaisesta kriisi- ja sotahistoriasta. Varsinkin vanhempia sukupolvia on jo pienestä pitäen opetettu selviytymään omin nokin ja menemään ”vaikka läpi harmaan kiven”, vaikka kenenkään ei pitäisi joutua selviytymään yksin. Kukaan ei ole saari. Tukea pitäisi löytyä ainakin lähiyhteisöstä.

Traumahistoriaan perustuva yksin pärjäämisen eetos on johtanut siihen, että monen suomalaisen on yhä vaikeaa pyytää apua. Kun kaatuu, epäonnistuu, kokee menetyksen tai on paha olla, tuntuu kiusalliselta – joillekin mahdottomalta – pyytää apua ja tukea muilta. Tämä usein alitajuisen toimintamalli saisi jo haihtua perinteestämme. On tärkeää irrottautua haitallisista malleista ja siirtyä eteenpäin, kohti terveempää kulttuuria. Rohkea on se, joka uskaltaa puhua ja pyytää apua! Kukaan ei ole ongelmiseen yksin,

sillä muillakin on ongelmia. Eikä kenenkään tarvitse pärjätä yksin, vaan yhdessä pärjäämme paremmin. Ongelmia, menetyksiä ja kriisejä on jokaisella jossakin elämänsä vaiheessa. Ne kuuluvat osaksi elämää, mutta ovat kahta raskaampia kantaa kokonaan omin voimin.

”Lohtu on samaan aikaan monimutkainen ja yksinkertainen teema. Se voi olla käsi olkapäällä tai se voi olla sitä, että tajuaa jotain olennaista elämän tarkoituksesta”, sanoo lohdun asiantuntija, muusikko Mikko Kuustonen. Jokainen kaipaa lohtua ollessaan surullinen tai eksyksissä elämässään. Lohtua on monenlaista. Tukea voi saada jostain yksittäisestä repliikistäkin, kunhan se on sanottu oikeassa paikassa ja oikeaan aikaan. ”Tästä selvittää” on lohdullinen lupaus paremmasta. Se kannattelee vaikeuksien keskellä. Lohdun asiantuntija, saattohoitolääkäri Juha Hänninen sanoo kuitenkin, että lohduttavat sanat eivät useinkaan lohduta. Vaikka haemme usein oikeita sanoja, ne eivät läheskään aina lohduta, sillä ne eivät muuta todellisuutta.

Joskus suru kypsyy ja muuttuu itseksensä hiljalleen lohduksi, mutta usein tekee hyvää saada lohdutusta toiselta ihmiseltä. Ei ole niin pientä harmia tai lohduttomuuden poikasta, joka ei olisi lohduttamisen arvoinen! Paha mieli lievittyy, kun se saa tulla näkyväksi, ja alakulo katoaa, kun saa hetken levätä halauksessa.

Ennen kuin voi ottaa vastaan lohdutusta toiselta ihmiseltä, ihmisen on luotettava toiseen ja tunnettava olonsa turvalliseksi hänen seurassaan. Kenraali Carl von Clausewitz on kirjoittanut lukuisia sodankäynnin oppikirjoja. Hänen käsityksensä ja teorianensa mukaan ensin on tiedostettava se, kuka on oikea vihollinen ja miksi. Vasta

sitten voi sotia. Sama voi päteä myös rauhanomaiseen vuorovaikutukseen. Aika usein suomalaiset – ainakin vanhemmat sukupolvet – haluavat ensin perustietoja keskustelukumppanistaan ennen kuin uskaltavat syvällisempään keskusteluun. Tämä on iso kansallinen ero suhteessa moniin muihin kansallisuuksiin. Meidän ei sovi lähteä keskustelemaan ennen kuin tunnistamme vastapuolen. Ehkä tämä on jokin turvallisuuteen liittyvä riitti ja heijastus käymistämme sodista.

Lohdutusta voi hakea tiedostamattaan tai tiedostaen. Osa meistä saattaa vaistomaisesti etsiä rauhaa, läheisyyttä tai hiljaisuutta. Takana voi olla omakohtainen elämäkokemus lohdun saamisesta tai sitten vaisto ajaa kohti tyyneyttä. Välttämättä ihminen ei edes tiedosta hakevansa juuri lohtua, vaan hän hakee itselleen rauhaa tai rauhoittumista. Ihmisen mielen kimmoisuus, resilienssi ja ymmärrys itseä kohtaan ovat tärkeitä peruselementtejä. Ne syvenevät elämäkokemusten kautta.

Lohdun asiantuntija, emeritapäätoimittaja Reetta Meriläinen kuvailee: ”Lohtu-sanasta tulee mieleen lasten riepu, lämmin ja pehmeä. Sitä tarvitaan turvaksi silloin, kun maailma koettelee, tulee vastoinkäymisiä ja kokemuksia, jotka rikkovat olosi. Lapsella pitää olla riepu, mutta myös aikuinen tarvitsee vastaavaa lohtua.”

Lohtu tarkoittaa jotain, joka tuo helpotusta tai lievitystä suruun, ahdistukseen, kipuun tai muuhun epämiellyttävään tunteeseen. Lohtu voi olla henkistä tukea, rohkaisua, toivoa tai fyysistä apua, joka auttaa henkilöä selviytymään vaikeasta tilanteesta. Perustavalla tasolla lohdutonta ihmistä voi kuitenkin olla lähes mahdotonta lohduttaa.

Turvallisuuden kokemus on ihmisen perustarve. Psykologisella turvallisuudella tarkoitetaan kokonaisvaltaista kokemusta turvassa olemisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Se voi olla yksilön henkilökohtainen kokemus tai jaettu yhteinen kokemus, jopa ison yhteisön jakama kokemus. Vasta riittävästi turvallisuutta kokeva ihminen voi voida hyvin ja ylläpitää pysyviä, hyvinvointia tukevia suhteita. Turvallisuus ei kuitenkaan ole staattinen tila tai kokemus, vaan siihen vaikuttavat hyvin monet asiat niin tässä hetkessä kuin historiassa, niin yksilön kuin yhteisön tasolla. Turvallisuus rakentuu ulkoisten turvatekijöiden ja yhteiskunnan sisäisen toimivuuden varaan. Samalla se on aina myös ihmisen ikioma, henkilökohtainen tarve ja kokemus. On tärkeää tuntea olevansa turvassa ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on.

Lohtu on samanlainen perustarve kuin turvakin. Moni hakeutuu lohdun tarpeeseen tuttuun ja turvalliseksi koettuun turvapaikkaan, kuten kotiin, rakkaaseen maisemaan tai vaikka lempituoliin. Turvallisissa suhteissa ihminen voi ilmaista tunteitaan ja huoliaan ilman pelkoa arvostelusta. Kun ihminen kokee olevansa turvassa fyysisesti, emotionaalisesti ja henkisesti, hän voi paremmin ottaa vastaan lohtua. Samalla lohdun kokemus lisää turvan tunnetta. Kun kokee olevansa ymmärretty ja tuettu, tuntee olonsa myös turvallisemmaksi ja rauhallisemmaksi. Turva ja lohtu yhdessä tukevat emotionaalista hyvinvointia. Turva auttaa luomaan ympäristön, jossa ihminen voi tuntea olonsa rauhalliseksi ja suojatuksi, ja lohtu puolestaan auttaa käsittelemään ja lievittämään vaikeita tunteita ja stressiä.

Perhe, ystävät ja muut läheiset voivat tarjota sekä turvaa että lohtua. Vanhemmat voivat luoda turvallisen ympäristön, jossa lapset voivat ilmaista pelkonsa ja huolensa, ja samalla tarjota lohdutusta ja tukea. Ystävä tai kumppani, joka kuuntelee ja ymmärtää, voi luoda turvan tunnetta ja samalla tarjota tarvittavaa lohtua. Myös terapeutit ja muut ammattiauttajat voivat luoda turvallisen tilan, jossa asiakas voi avautua ja käsitellä vaikeita tunteita. Tämä turvallisuus mahdollistaa emotionaalisen työn ja sen myötä ennen pitkää lohdunkin.

Lohtu ja turva ovat toisiaan täydentäviä sukulaiskokemuksia, jotka yhdessä johtavat syvempään rauhaan ja hyvinvointiin. Samalla lohtu tarvitsee parikseen myös toivon, etenkin silloin kun tilanne näyttää lohduttomalta. Toivo on monipuolinen ja voimakas tunne ja voimavara, joka voi vaikuttaa syvästi elämänlaatuun, henkiseen hyvinvointiin ja kykyyn selviytyä vaikeista ajoista. Se auttaa pitämään yllä uskoa paremmasta huomisesta ja rohkaisee jatkamaan eteenpäin.

Toivo on uskoa siihen, että tulevaisuudessa voi tapahtua jotain hyvää tai että asiat voivat muuttua paremmiksi. Se on ainakin varovaista optimismia ja odotusta, joka auttaa jaksamaan vaikeina aikoina ja suuntaamaan energiaa kohti myönteisiä muutoksia. Ponnistelu eteenpäin on samalla lohduttautumista. Pienikin toivo tuo lohtua. Toivo voi antaa rohkeutta ja voimaa kohdata vaikeuksia, sillä siihen sisältyy usko siitä, että asiat voivat mennä parempaan suuntaan. Toivo voi olla tärkeä motivaattori, joka kannustaa ihmistä tavoittelemaan tavoitteitaan ja ponnistelemaan niiden eteen haasteista huolimatta.

Toivo paremmasta voi auttaa kehittämään resilienssiä eli kykyä sopeutua ja selviytyä vaikeista olosuhteista. Se voi auttaa kestämaan vaikeita aikoja ja löytämään ratkaisuja ongelmiin. Toivon kokemus on henkilökohtainen: se voi perustua henkilökohtaisiin unelmiin, tavoitteisiin tai arvoihin. Toivo voi olla tiettyyn tilanteeseen tai tapahtumaan suuntautuvaa tai yleisemmin tulevaisuuteen orientoituvaa ajattelua ja asennetta. Jos tietty toive ei toteudu, yleinen toiveikkuus kannattelee siitä huolimatta. Yhteisöissä toivo voi ilmetä yhteisöllisinä pyrkimyksinä, luottamuksen ylläpitämisenä ja tukena yhteisön jäsenille.

Ihmiseltä ei saa koskaan viedä toivoa, ei edes väistämättömän kohtalon hetkellä. Toivo on jo sinällään lohtua. Tarvitsemme sitä monissa elämäntilanteissa: surun ja menetyksen hetkillä, epäonnistumisen ja pettymysten jälkeen, sairauden tai kivun aikana, elämänmuutoksissa sekä kriiseissä ja traumaattisissa kokemuksissa. Toisaalta liika toiveikkuus voi johtaa epärealistisiin odotuksiin ja uusiin pettymyksiin.

Eri kulttuureissa voi olla erilaisia tapoja ilmaista ja vaalia toivoa. Toivo voi näkyä tarinoissa, rituaaleissa ja symboleissa, jotka ilmentävät toivon merkitystä kulttuurissa. Monille elämänekatsomus, hengellisyys tai usko voivat olla suuria toivon lähteitä. Usko korkeampaan voimaan tai elämän suurempaan tarkoitukseen voi tarjota rauhaa ja toivoa vaikeina aikoina.

Toivo voi liittyä unelmiin ja tavoitteisiin, joita kohti pyritään. Se voi auttaa asettamaan päämääriä ja suuntaamaan energian kohti saavutettavia asioita. Toivo voi myös tarkoittaa uskoa siihen, että tulevaisuudessa on

mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, vaikka nykyhetki olisi vaikea. Lohtu sisältää aina syvää myötätuntoa, intuitiivista järkevyyttä ja toivoa. Näiden kautta se ohjaa ihmistä eteenpäin.

2. Miten selviydyn

Aina kun tapahtuu jotain raskasta, me teemme ruokaa ja syötämme muut. Se on lohtua ja turvaa.

KATI OUTINEN

Toisinaan ihmistä verrataan taloon. Silloin on tärkeää kysyä, millaiselle paikalle taloa rakentaa – kalliolle, hiekkalle vaiko savimaalle. Mitkä ovat taloa kannattelevia kulmakiviä – perhe, läheiset, toimeentulo, elämäntehävät, ura? Tunnistatko omat perusarvosasi, ne asiat, jotka kannattelevat elämäsi? Kun tuntee omat arvonsa, on helpompi hahmottaa, mikä elämässä on loppujen lopulta itselle tärkeää. Ihminen voi menettää läheisensä, työnsä, terveytensä, taloudellisen turvallisuutensa. Jos muuttaa toiseen maahan, voi menettää käytännössä uskontonsa tai kielensä, mikä saattaa synnyttää huonommuuden tunnetta ja osattomuutta. Ihminen ei kuitenkaan koskaan menetä kaikkea. Aina jotain jää jäljelle. Aina on jotakin, joka voi antaa toivoa ja turvaa. Omien arvojensa tunteminen

ja tärkeimpien asioiden tunnistaminen vahvistaa selviytymiskykyä vaikeissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa.

Selviytymiskyky eli resilienssi

Resilienssi viittaa yksilön, ryhmän tai yhteisön kykyyn sopeutua ja palautua vaikeista ja stressaavista tilanteista. Se on joustavuutta, kykyä selviytyä haasteista, vastoinkäymisistä ja muutoksista ja jatkaa toimintaa vaikeuksista huolimatta. Resilienssi ei tarkoita, että vaikeudet eivät vaikuttaisi ihmiseen tai yhteisöön vaan että vaikeuksia kyetään käsittelemään ja niistä voidaan oppia.

Ihmisten resilienssi eli selviytymiskyky vaihtelee. Se vaihtelee myös yksilön elämässä elämäntilanteen ja voimavarojen mukaan. Resilienssille ei ole olemassa yhtä kansainvälisesti hyväksyttyä määritelmää. Resilienssiä tutkineen psykologi, psykoterapeutti Soili Poijulan mukaan se on monipuolinen sateenvarjokäsite, joka soveltuu kuvaamaan niin yksilön, perheen, organisaation kuin systeemin ja kulttuurin kykyä suuntautua uudelleen. Resilienssitutkimuksessa voi havaita kaksi suuntausta, toinen niistä on orientoitunut prosessiin ja toinen henkilöön. Prosessorientoitunut resilienssitutkimus tarkastelee, miten eri tekijät, kuten ympäristö, kyvyt ja sosiaalinen tuki, ovat yhteydessä tiettyjen vastoinkäymisten ja riskien seurauksiin. Tämän lähestymistavan mukaan hyvä prosessi eli sopiva ympäristö, oikeanlaiset kyvyt ja vahva tuki lisäävät yksilön mahdollisuuksia pärjätä vaikeuksissa ja vahvistaa omaa resilienssiään. Henkilöorientoituneessa

Löydä omat lohtukeinosi.

Joku löytää lohdun luonnosta, toinen musiikista.
Joku hakee turvaa yhteisöstä, toinen taiteesta.

Mistä ammentaa toivoa ja lohtua elämään aikana, joka on monin tavoin raskas ja jona kannattelijatkin tuntuvat uupuvan? Mistä löytää voimaa ja resilienssiä yksilöille, perheille, yhteisöille ja koko kansakunnalle? Tutkimustietoa ja terapeuttista kokemusta kirjassa täydentävät lohdun asiantuntijat Irja Askola, Juha Hänninen, Mikko Kuustonen, Sirpa Kähkönen, Reetta Meriläinen, Anna-Stina Nykänen, Ritva Oksanen, Kati Outinen, Antti Pentikäinen, Jorma Uotinen ja Sami Sykkö. Mistä nämä monia vaiheita läpi käyneet ihmiset ovat saaneet lohtua ja toivoa menneinä vuosikymmeninä ja nyt? Millaiset opit ja kokemukset ovat kasvattaneet heidän resilienssiään ja rohkaisseet eteenpäin? Miten he jaksavat elämän?

Pirkko Lahti on filosofian lisensiaatti, psykologi ja psykoterapeutti.
Heli Pruuki on teologian tohtori ja psykoterapeutti. Lämminhenkisessä kirjassaan he tarjoavat lohdun, toivon ja turvan ajatuksia peileiksi ja ikkunoiksi lukijalle.



www.tammi.fi

17.3

ISBN 978-952-04-6471-4