

## **”Pakenisinko pähteisiin vai työhön?”**

### **Miksi mies jää surussaan yksin**

Vuoden diakoniksi pari vuotta sitten valittua Seppo Laaksoa on kiitelty erityisesti hänen työstään suomalaisen miehen ongelmien helpottamiseksi.

Kirjassaan Kitara soi niin hiljaa hän keskittyy miehisen surun syväluotaamiseen.

Klaukkalalaisen kodin olohuonetta hallitsee kukin ja köynnöksin koristettu alttari. Kynttilöiden valaisemista ikoneista erottuvat Andrei Rublevin Kristus Kaikkivaltias ja Pyhä Kolminaisuus.

– Kotialttari muistuttaa joka päivä kilvoittelun tärkeydestä. Vaimoni on siinä esikuvani. Hän aloittaa päivänsä rauhoittumalla alttarin edessä. Minulle hiljentyminen kotona on hankalaa, kun tehtävänä on koko ajan tuhat ja yksi työtä, mutta uskon että alttari tekee työtään minussakin, kommentoi talon isäntä.

Seppo Laakso on virkavapaalla espoolaisesta Leppävaaran seurakunnasta. Hän pitää psykoterapeutin vastaanottoja, luennoi ja kirjoittaa kirjoja.

Uutuuskirja Kitara soi niin hiljaa – Miehet puhuvat surustaan (Katharos) koostuu 11 miehen surukokemuksista sekä ammattilaisten näkökulmista miehiseen suruun. Seppo Laakso on kirjannut omiakin tuntemuksiaan isänsä ja veljensä kuolemista.

– Lähtökohtana oli tutun diakonissan kysymys, tiesinkö yhtään miehille suunnattua surukirjaa. Havahduin siihen, että kaikki alan teokset tuntuvat olevan naisille tarkoitettuja, ehkä Martti Lindqvistin kirjoja lukuun ottamatta. Ajattelin, että miestenkin surukokemukset ansaitsevat kerrankin tulla kerrotuiksi, hän sanoo.

### **Menneisyyden vangeille itku on katastrofi**

Seppo Laakso on ohjannut monia sururyhmiä, joissa on ollut naisenemmistö. Miesten surun syövereihin sukeltamisessa yllätti se, että tarve surra ilmenee miehillä ja naisilla niin samanlaisella voimalla. Surun sanoittamisessa ja käsittelytavoissa sen sijaan on suuria eroja.

– Miehet ovat paljon varauksellisempia näyttämään avuntarvettaan sekä tunteitaan ja reaktioitaan suruun. He eivät helpolla hakeudu sururyhmiin, ja kavahtavat surun kollektiivista käsittelyä. Miehet eivät pääsääntöisesti paljasta suruaan muille, vaan yrittävät hillitä itsensä silloinkin, kun kertovat läheisensä kuolemasta.

– Moni mies haluaa varmistaa viimeiseen asti, että saa surra yksin. On kauhea katastrofi, jos itku yllättää muiden läsnä ollessa. Kuka lähtee mihinkin erämaahan tai halkoja hakkaamaan, kuka paiskii töitä hullun lailla, Seppo Laakso vertailee.

Hän näkee ilmiön taustalla miespolvia Suomessa jatkuneen, surua sisikuntiin koteloineen ”yksinpärjäämisen perinteen”. Miehet kuvittelevat, että heidän oletetaan selviävän omassa varassaan elämän hurjimmistakin myrskyistä ja tuskista.

Siksi miehen suru jää helposti naisten surun varjoon, sitä vähätellään tai se sivuutetaan kehäpäätelmällä: ”Kyllähän mies selviää, kun se on mies...” Naisten suruun otetaan osaa, ja sitä ymmärretään paremmin.

Ulos purkamaton suru kasvaa kunnolla käsiteltyä suuremmaksi ja jää kauemmaksi aikaa kantajansa sisään.

– On kohtuuton vaatimus, että miesten tulisi selvitä surusta yksin ja kivuttomasti. Miehelläkin on oltava lupa surra. Nykymiehet ovat onneksi jo vapautuneempia puhumaan tunteistaan. Mutta voisi sitä muutosta vielä vauhdittaa!

Positiiviseksi esimerkiksi miesten tunnetaitojen kehityksestä Seppo Laakso nostaa ne nykyisät, jotka haluavat todella olla läsnä lastensa elämässä, synnytyksestä lähtien. Perheneuvontaan ja -terapiaan sekä parisuhdekursseille hakeutujistakin jo merkittävä osa on miehiä.

### **Viekää minut baariin, veljet?**

Freud, Marx, Engels & Jung -orkesteri on kuvannut suomalaismiesten suruun ja masennuksiin käyttämää klassista itsehoitomuotoa teoksessaan *Särkynytsydämiset (Viekää minut baariin):*

*”Särkynytsydämiset aina juovan tuntuvat, hukuttaakseen murheet, jotka kelluu kuin untuvat. Ja ehkä elämä on vain huonoa pilaa, mutta mehän hekotetaan. Niin että kukahan seuraavat tilaa, sillä kai me otetaan. Viekää minut baariin veljet... – – Minä etsin vapahtajaa, etsin lisää humalaa.”*

Psykoterapeutin koulutuksen saanut Seppo Laakso ei suosittele tätä ”terapiamuotoa”.

– Viihdyn itse huonosti pubeissa, mutta asiakkaideni kokemusten perusteella minulla on vahva epäily, että siellä puhutaan kaikesta muusta kuin surun hoitamisen kannalta olennaisista kysymyksistä. Ehkä neljän tuopin jälkeen tilitetään murheita, mutta uskoni pubiterapiaan on nolla.

– Miesten ystävyiden ja vertaistuen täytyisi perustua muuhun kuin baarissa istumiseen. Moni haluaa hukuttaa surunsa viinaan, mutta se ei ole mikään lääke kipuihin, joita tulisi pystyä käsittelemään selvinpäin, Seppo Laakso toteaa.

Hän kyllä ymmärtää baariin ajautumisen ja jumittumisen dynamiikan. Kun elämä tuntuu olevan yhtä helvettiä, jonka loppumisesta ei ole mitään näyttöä, ahdistusta yritetään epätoivoisesti hukuttaa hetkeksi ottamalla pään täyteen tai litkimällä viiniä yksinäisyydessä.

Hetkellinen helpotus ei tuo pysyvää apua. Usein alkoholi lisää ongelmia, sitä kun tavataan nauttia yliannoksina. Silti monilla suomalaisilla ei ole sen tehokkaampia troppeja surujensa kestämiseen.

### **Naisten tukiverkot viinamäen veikkoja vahvempia**

Diakonina Seppo Laakso tietää, että miesten syrjäytyminen on valtava kansallinen ongelma. Suomessa on lukemattomia miehiä, jotka eivät koskaan ehdi saada kunnollista apua murheisiinsa. Epätoivo on paljon suurempaa miesten kuin naisten keskuudessa. Esimerkiksi päihteiden väärinkäyttäjien, vankien ja perheväkivaltaan syyllistyneiden enemmistö on miehiä.

– Elämää pääkaupunkiseudulla leimaa ylenpalttinen kiire, hektisyys ja suorittaminen. Me olemme kilpailun ja tehokkuuden vankeja. Pärjäämisen ja oman paikan lunastamisen vaatimukset ovat kovat. Ne, joiden matkavarustus on heikompi, eivät selviydy tässä vauhdissa.

– Maaseudulla ongelmat ovat vähän toisenlaisia, mutta syrjäytyviä miehiä yhdistää kaikkialla se, että tukiverkot ovat usein heikkoja, paikoin olemattomia. Monella miehellä ei ole yhtään ystävää. Seurana ovat vain ne viinamäen veikot. Naisten sosiaaliset verkostot ovat paljon parempia.

– Kuntien yhdistäminen ja palvelujen keskittäminen pahentavat tilannetta. Ammattiauttajien verkosto harventuu ja siirtyy yhä kauemmaksi avun tarvitsijoista, Seppo Laakso kritisoi.

Hän ehdottaa, että seurakunnat alkaisivat kehittää ”enemmän miesten näköisiä” sururyhmiä, sillä vertaistuki on merkittävimpiä apuvälineitä surusta

selviämiseen. Minimivaatimuksena on, että vähintään ryhmän toinen ohjaaja on mies, jos halutaan miestenkin osallistuvan.

– Vertaisryhmien keskusteluissa suurin ongelma miesten ja naisten välillä on kielellinen: puheilla on erilaiset funktiot. Vetämässäni eroryhmässä yksi mies totesi, että kun mies puhuu naiselle, hän saa odottaa heti jatkokysymyksiä, joista ei välttämättä ymmärrä mitään. Miesten on helpompi ymmärtää toisiaan vähin sanoin.

### **Suru seuloa tosiystävät hyvän päivän tutuista**

Edes toisten murheiden työstämisen empaattiselle ammattilaiselle surun jakaminen ei ole ollut helppoa. Seppo Laakson kuopus – nyt jo aikuinen kuten kaksi isosiskoakaan – kaatui 6-vuotiaana ajaessaan valtavaa mäkeä pyörällä alas.

– Muistan sen hirveän hädän, jota tunsin ambulanssimatkalla Somerolta Turkuun, kun poikaa kuljetettiin pää haljenneena. Ehdin jo miettiä, kenelle puhuisin, jos lapsi kuolisi. Somerolla, jonne olimme juuri muuttaneet, ei ollut vielä yhtään työtoveria, eikä kavereita muutenkaan.

– Minulla oli kaksi hyvää kaveria entisellä kotipaikkakunnalla, mutta koin heidän olevan liian kaukana. Eikö minulla ollut tosiaan ketään... Väitän, että samanlaisia yksinäisyyden kokemuksia suurimman hädän hetkellä on monella muullakin miehellä.

Kun isä kuoli, Seppo sai maistaa monien kokemaa välinpitämättömyyttä. Silloisessa työyhteisössä (seurakunnassa!), jotkut eivät ottaneet ensinkään huomioon hänen suruaan. Työtoverit käyttäytyivät kuin mitään ei olisi tapahtunut. Sepon äidille taas tuttu tokaisi vahingossa: ”no onneksi olkoon sullekin!”.

– Minua loukkasivat ne, jotka eivät koskaan sanoneet halaistua sanaa. Se on hävyttömintä, mitä surevalle voi tehdä. Ei surua voi eikä ole syytä käydä kaikkien kanssa läpi, mutta inhimilliseen kanssakäymiseen kuuluu se, että uskaltaa edes noteerata surevan tilanteen.

– Parikin sanaa riittäisivät osoittamaan jonkinlaista välittämistä toisen tunteista. Välittämisenä voi sitä paitsi ilmaista sanoittakin. Surevat itse kertovat monesti, että tärkeintä on toisten läsnäolo. Halaus ja jonkinlainen siunauksen toivotus ovat myös hyviä tapoja ilmaista osanottoa.

– Jos surevan kohtaaminen tuntuu vaikealta, moni menee mieluummin kadun toiselle puolelle. Vaikka vaikeneminen kertoo varmaankin enemmän avuttomuudesta kuin pahantahtoisuudesta tai ilkeydestä, silti se satuttaa. Kukaan meistä ei halua olla muille ilmaa, vaan tulla nähdyksi ja ehkä hieman kuulluksikin, Seppo Laakso hymähtää.

Kirjassa kerrotaan miehestä, joka oli menettänyt poikansa viisi vuotta sitten. Paikkakunnan kaikki asukkaat tiesivät tragediasta. Kaikki vuodet ”Heikki” oli odottanut turhaan, että joku olisi ottanut tapahtuneen puheeksi, jotta hän olisi saanut kertoa surustaan edes yhdelle perheen ulkopuoliselle.

– Suru seuloa tosiystävät näennäisyystävistä, summaa Seppo Laakso.

Janne Villa