

595

**IÄKKÄIDEN LESKIEN SOPEUTUMINEN PUOLISON MENETYKSEEN JA  
YHTEISEN ELÄMÄN MUISTOT**

Psykologian pro gradu-tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
kevät 1998  
Sari Niemi

## **TIIVISTELMÄ**

### **Iäkkäiden leskien sopeutuminen puolison menetykseen ja yhteisen elämän muistot.**

Tekijä: Sari Niemi

Ohjaaja: Isto Ruoppila

Psykologian pro gradu-tutkielma, 74 sivua.

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto. Kevät 1998

Tutkielman tavoitteena oli laadullisia menetelmiä käyttäen selvittää, miten iäkkäät lesket sopeutuvat puolisonsa kuolemaan. Tavoitteena oli myös tutkia, miten lesket muistelevat puolisoaan, millaisia tunteita muistelu herättää ja millainen rooli tai asema edesmenneellä puolisollla on tutkittavien elämässä, kun puolison kuolemasta on kulunut 7-13 vuotta. Tutkittavat ovat peräisin Ikivihreät-projektin terveys- ja toimintakykytutkimuksesta, joka alkoi vuonna 1989. Tutkielman aineisto kerättiin kahtena eri ajankohtana, keväällä 1991 ja syksyllä 1997. Ensimmäiseen haastatteluun osallistui neljä vuonna 1914 syntynyttä jyväskyläläistä miestä ja kuusi samanikäistä naista. Näistä seitsemää henkilöä haastattelin uudelleen syksyllä 1997. Menetelmänä oli molemmilla kerroilla avoin teemahaastattelu. Teemahaastatteluista saadun tekstimuotoisen aineiston analysoin grounded-teoria-menetelmän avulla. Grounded-teorian painopiste on elementtien ja niiden välisten yhteyksien määrittämisessä. Analyysin tavoitteena on muodostaa aineistoon perustuva teoria. Luonteeltaan tämä tutkielma on myös hermeneuttinen, olen pyrkinyt ymmärtämään esiin nousseita ilmiöitä. Leskien reaktiot ja sopeutumisen strategiat olivat hyvin yksilöllisiä. Useimmilla leskillä oli käytössään useita strategioita ja niiden painotus vaihteli yksilöllisesti. Sopeutumista kuvattiin asiaan mukautumisena tai tottumisena ajan myötä. Kun kuolintapahtumasta oli kulunut 7-13 vuotta, puoliso palasi leskien mieleen itsestään erilaisten muistiinpalauttajien tuomana hyvin usein. Puolison muisteluun myös syvennyttiin yhtä poikkeusta lukuun ottamatta mielellään. Poikkeuksesta lesket muistivat puolisonsa rakkaana ja hyvänä ihmisenä. Mitään selkeätä roolia puolisollla ei näiden leskien elämässä ollut. Puoliso oli leskien mielissä usein, muistelu nivoutui osaksi leskien arkipäivää. Ydinkategoriaksi nousikin "eläminen muistojen kanssa".

**Avainsanat:** suru, leskeytyminen, vanhuus, sopeutuminen, grounded-teoria, muistot.

## SISÄLTÖ:

1. JOHDANTO .....	3
2. SURU .....	4
2.1. Sureminen ja surutyö .....	4
2.2. Menetykseen sopeutuminen .....	7
3. LAADULLINEN TUTKIMUS .....	8
3.1. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus .....	9
3.2. Tulosten yleistettävyys .....	10
3.3. Grounded-teoria aineiston laadullisena analyysimenetelmänä .....	11
4. TUTKIELMAN TAVOITE JA NÄKÖKULMA .....	14
5. TUTKIELMAN TOTEUTUS .....	16
5.1. Tutkimuksen henkilöt .....	16
5.2. Aineiston keruu .....	17
5.3. Analyysivaihe .....	20
6. TULOKSET .....	25
Kategoriat .....	25
Puolison sairauden kulku .....	25
Sairauksien aiheuttamat muutokset pariskunnan elämässä .....	26
Vaikean sairauden vaihe .....	27
Kuoleman ennakointi .....	28
Alkureaktio .....	31
Lisärasitteet .....	33
Elämänmuutos .....	34
Emotionaalinen kipu .....	35
Läpitunkevat ajatukset .....	36
Sosiaalinen tuki .....	37

	2
Välttämiskeinot .....	39
Hyväksyminen .....	40
Hyvä kuolema .....	42
Puolison kuolemanjälkeinen olotila .....	43
Oman elämän jatkaminen .....	43
Syventymismuistelu .....	44
Muistiinpalauttajat .....	46
Elämän kapeutuminen .....	47
Vaaliminen .....	48
Kaipaus .....	49
Avioliittotyytyväisyys .....	50
Emootioiden intensiteetin vähentyminen .....	51
Tottuminen .....	52
Muistojen läpitukenkuuus .....	52
Unet .....	54
7. TEORIA LESKIEEN SOPEUTUMISESTÄ .....	55
8. POHDINTA .....	60
Liite I: Coping-haastattelu .....	67
Liite II: Kirje .....	69
Liite III: Toinen haastattelu .....	70
Lähteet .....	71

## **KIITOKSET**

Ensinnä tahtoisin kiittää työni ohjaajaa professori Isto Ruoppilaa asiantuntevista neuvoista ja itsenäiseen ajatteluun kannustavasta ohjauksesta. Haluan kiittää tutkija Timo Suutamaa ennenkaikkea tämän tutkimuksen aineistosta sekä hänen kommentistaan ja neuvoistaan. Atk-suunnittelija Asko Tolvasta kiitän avusta WP-index ohjelman ongelmien ratkaisussa, sekä tutkimusteknikko Lauri Viljantoa teknisten laitteiden lainauksesta.

Haluan esittää kiitokseni myös kaikille haastateltavinani olleille ihmisille, heidän myönteinen ja lämmin suhtautumisensa kannusti minua jatkamaan eteenpäin.

Jyväskylässä, 2.3. 1998 Sari Niemi

## 1. JOHDANTO

Ollessani työharjoittelussa mielenterveystoimistossa luokseni tuli hieman iäkkäämpi nainen, joka oli juuri menettänyt äkillisesti puolisonsa. Hän oli hyvin surun murtama ja silmännähdän kestävyysääri rajoilla. Mielenterveystoimistosta hän toivoi saavansa apua lähinnä unettomuuteen ja masennukseen. Tunsin itseni aloittelevana psykologina hieman neuvottomaksi, kuinka olisin voinut helpottaa hänen suurta hätäänsä ?

Paljon myöhemmin lueskelin iäkkäiden depressioita käsitteleviä tutkimuksia, valmistautuessani tekemään tätä tutkielmaa. Pakkala (1990) on todennut iäkkäiden depressiotutkimuksessaan, että kenties suomalaisilla leskillä surutyöskentely ei toimi kunnolla. Tästä lähti kiinnostukseni surututkimukseen ja mieleeni muistui myös tuo harjoitteluajankainen asiakas.

Leskeytyminen on useimmiten iäkkäitä ihmisiä kohtaava elämäntapahtuma. Esimerkiksi vuonna 1996 Suomessa jäi leskeksi 12 418 naista ja 4764 miestä. Naisleskistä yli 60-vuotiaita oli 76 prosenttia, kun miesleskien vastaava luku oli 81 prosenttia (Tilastokeskus, 1997). Luonnollisesti kaikki naimisissaolevat jäävät leskiksi jossain vaiheessa, elleivät puoliset eroa tai kuole samaan aikaan.

Puolison kuoleman ajatellaan olevan hyvin vaikea elämäntapahtuma, ehkä ihmiselämän vaikein kokemus. Suhde puolisoon on usein aikuiselämän tärkein ja keskeisin ihmissuhde. Silloin kun avioliitto on onnellinen ja molempia puolisoita tyydyttävä, saadaan puolisolta rakkautta, huolenpitoa, kiintymystä ja tukea. Yhdessä puolison kanssa voidaan harrastaa erilaisia asioita, jutella ja osallistua erilaisiin tilaisuuksiin. Varsinkin iäkkäille ihmisille puoliso voi olla tärkeä henkilö, jos perheen lapset ovat jo muuttaneet pois kotoa. Ikäännyttäessä sosiaaliset kontaktit voivat muutenkin vähentyä, kun ystäviä tai tuttavuuksia kuolee. Jos avioliitossa on ollut vakavia ongelmia, voi puolison kuolema merkitä vain helpotusta. Silti se voi olla elämänmuutos, joka vaatii sopeutumista. Yleisesti ajatellaan, että puolison kuolema on merkittävä ja iso elämäntapahtuma, johon reagoidaan voimakkaasti. Weissin (1993) mukaan syvä surun kokeminen liittyy vain hyvin läheisen ihmissuhteen, kuten puolisoitten tai vanhempien ja lapsen välisen suhteen katkeamiseen. Ystävän tai työtoverin menetyskin voi aiheuttaa alakuloisuutta, mutta se ei ole samanlaista syvää surua.

Leskeytymisen on havaittu olevan potentiaalinen uhka iäkkäiden fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle, jopa niin että kuolleisuus leskeytyneillä on suurempi kuin naimisissaolevilla verrokeilla (Kaprio, Koskenvuo & Rita, 1987; Mellström, ym.1982). Useissa tutkimuksissa depressiivisen oireilun on havaittu liittyvän leskeytymiseen (Clayton, Halikas & Maurice, 1972; Heikkinen, Heikkinen & Kauppinen, 1990; Mendes, 1994; Zisook & Schuchter, 1991). Suomessa on tietääkseni tehty vain yksi laajempi kartoitus leskeytyneiden psyykkisestä ja fyysisestä jaksamisesta, sekä terveyskasvatusintervention vaikutuksesta leskien terveydentilaan ja elinaikaan (Tamminen, 1995). Tällä hetkellä on kuitenkin tekeillä muitakin tutkimuksia suomalaisten surukokemuksesta ja selviytymisen strategioista (Erjanti, 1997). Tiedon saaminen vanhusväestöstä ja heidän mielenterveyteensä vaikuttavista asioista on tärkeää, koska monet sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät kohtaavat työssään läheisensä menettäneitä asiakkaita.

## **2.SURU**

### **2.1. Sureminen ja surutyö**

Jonkin tärkeän asian menetykseen reagoidaan surulla, mutta mitä sureminen tarkoittaa ja mitä asioita siihen liittyy? Läheisen henkilön menetykseen liittyvä suru on ollut melko kauan tutkijoiden kiinnostuksen kohteena. Tällä vuosisadalla suremista on tutkittu monista erilaisista näkökulmista ja on rakennettu erilaisia teoreettisia malleja, jotka kukin ovat painottaneet hieman erilaisia psyykkisiä prosesseja. Käsitteet ja teoriat suremisesta ovat muuttuneet ja tarkentuneet tutkimustiedon lisääntymisen myötä. Se mitä kulloinkin surutyöllä ja suremisella on tarkoitettu on vaihdellut riippuen teoreettisesta suuntauksesta. Näin ollen systemaattista tutkimusta, josta olisi helppo tehdä yhteenvetoa, on tehty melko vähän.

Arkiymmärryksessä sureminen käsitetään jonkin asian herättämäksi kipeäksi tunnetilaksi. Itkeminen liittyy läheisesti suremiseen, itkeminen joko yksin tai muiden seurassa on kipeän tunteen ilmaisemista, ajatellaan että suru täytyy surra pois. Freudin (1917) mukaan realiteettitestausta osoittaa toistuvasti, että rakastettua objektia ei enää ole olemassa, tähän liittyy surun kipeä tunnekokemus. Surutyö koostuu niistä prosesseista, joiden avulla kiintymys vedetään pois menetetyistä objektista, näin ego vapautuu solmimaan uusia

kiintymyssuhteita. Silvermanin ja Klassin (1996) mukaan tämä käsitys, että suremisen tarkoituksena on katkaista kiintymyssuhde menetettyyn objektiin, ei ole realistinen eikä todellisuudessa vastaa surevien kokemuksia. Heidän mukaansa kiintymyksen vaaliminen ja ylläpito esim. kaipaamalla ja muistelemalla on tärkeä osa normaalia suremisen prosessia.

Suremisen prosessia on kuvattu myös stressiteorioiden avulla, jolloin menetyskokemus nähdään stressiä aiheuttavana tapahtumana (esim. Holmes & Rahe, 1967). Näin se tavallaan rinnastetaan muihin elämäntapahtumiin, se on yksi tapahtuma muiden joukossa, joka voi aiheuttaa stressiä. Eri teorioissa käsitteet ovat erilaisia, stressiteorioissa menetykseen liittyvää subjektiivista tunnetta kuvataan stressin käsitteellä. Usein stressiteoriat esittävät suremisen vaiheittain etenevänä prosessina, ihminen käy läpi tietyt vaiheet joiden avulla hän kokemukseensa sopeutuu. Suremiseen stressitilanteena liittyy erilaisten coping- eli selviytymiskeinojen käyttö. Lazarus ja Folkman (1984) määrittelevät stressin olevan tietynlainen suhde ihmisen ja ympäristön välillä. Keskeistä on, että henkilö arvioi tilanteen ja huomaa tapahtuman ylittävän hänen resurssinsa sopeutua tilanteeseen, näin syntyy stressin tunne ja tarve muokata omaa käyttäytymistä ottamalla käyttöön erilaisia coping-keinoja, joiden avulla tilanteesta voisi paremmin selvitä.

Myös Bowlby (1980) on rakentanut kattavan teorian suremisen prosessista. Tämän teorian näkökulma on kiintymyssuhdeteoreettinen. Myös kyseinen teoria koostuu erilaisista vaiheista, jotka sureva käy ajan kuluessa läpi. Bowlbynkin (1980) mukaan surusta selviytyminen edellyttää kiintymyksen tunteen vähenemistä. Nykyään ollaan enemmän sitä mieltä, että sureminen ei etene tiukasti vaiheittain, vaan sureminen on enemmänkin aaltomainen prosessi, jossa erilaiset tunteet ja kognitiot vaihtelevat.

Sureminen ei ole pelkästään tunnekokemus, vaan koskettaa useita ihmisen elämän osa-alueita ja koostuu hyvin monenlaisista psyykkisistä prosesseista. Sureminen on moniulotteinen tapahtuma ja sitä täytyisi myös tutkia ottamalla tämä huomioon (Schuchter & Zisook, 1993). Esimerkiksi Schuchterin ja Zisookin (1993) mukaan suremisprosessi koostuu kuudesta eri dimensiosta. Näihin kuuluvat ensinnäkin lesken emotionaaliset ja kognitiiviset reaktiot sekä selviytymiskeinot, joita käytetään emotioiden käsittelyyn, kiintymyssuhteen jatkaminen menetettyyn objektiin, muutokset lesken toimintakyvyssä, muutokset lesken ihmissuhteissa ja muutokset lesken identiteetissä. Menetyskokemuksen ja surun ajatellaan koskettavan ihmistä ja aiheuttavan muutoksia paitsi kognitiivisella ja



emotionaalisella tasolla, myös monilla muilla elämänalueilla.

Weiss (1993) on pyrkinyt laajentamaan Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriaa. Weussin teorian mukaan suruun ja sopeutumiseen liittyy kolme prosessia, menetyksen hyväksyminen kognitiivisella tasolla, menetyksen hyväksyminen emotionaalisella tasolla ja identiteetin muuttuminen. Suremisen tuloksena leski saavuttaa tyydyttävän käsityksen siitä miksi ja miten menetys on tapahtunut. Emotionaalinen hyväksyminen tarkoittaa muistojen neutralisoitumista, niin että menetyskokemuksen mieleentulo ei enää aiheuta voimakasta järkytystä. Myös lesken käsitys itsestään muuttuu.

Yhä kuitenkin ollaan hieman erimielisiä siitä, minkälainen asian käsittely olisi sopeutumisen kannalta tärkeintä ja johtaisi hyvään sopeutumiseen (Stroebe & Stroebe, 1991). Margareth ja Wolfgang Stroeben (1991) mukaan surutyön on perinteisesti ajateltu tarkoittavan konfrontoivaa strategiaa. Heidän mukaansa ihminen joko pääasiassa yrittää välttää menetyskokemukseen liittyviä ajatuksia tai pääasiassa kohtaa ja ajattelee asiaa. Konfrontoivan strategian on ajateltu olevan sopeutumisen kannalta tärkeämpää. Heidän tutkimistaan leskistä välttelevää strategiaa käyttäneet eivät kuitenkaan olleet muita depressiivisempiä tai huonommin sopeutuneita, kun taas toiset tutkijat ovat sitä mieltä, että liiallinen välttämistästrategioiden käyttö viivästyttää sopeutumista ja muutokseen liittyvää uusien asioiden oppimista (Lindemann, 1979; Parkes, 1993).

Wortman ja Silver (1990) ovat tutkineet miten lapsensa menettäneet vanhemmat sopeutuvat lapsen kuolemaan. Tässä tutkimuksessa menetyksen läpityöskentelyllä tarkoitettiin vanhempien pyrkimystä aktiivisesti ymmärtää miksi ja miten lapsen kuolema oli tapahtunut, pohtia miten kuolema olisi voitu estää ja vanhempien taipumusta ajatella intensiivisesti menetykseen liittyviä asioita. Wortman ja Silver (1990) havaitsivat, että mitä enemmän vanhemmat "läpityöskentelivät" lapsen kuolemaa kolme viikkoa tapahtuman jälkeen, sitä huonommin sopeutuneita he olivat puolentoista vuoden kuluttua lapsen kuolemasta. Vaikka tässä tutkimuksessa tutkittiinkin vanhempien sopeutumista lapsensa menetykseen, ovat tulokset myös leskeytymisen kannalta merkittäviä. Näyttäisi, että huonoimminkin sopeutuneita olivat ne, jotka intensiivisesti pohtivat lapsensa kuolemaa. Perinteiset suruteoriat olettavat, että sopeutuakseen menetykseen ihmisen täytyy jotenkin läpityöskennellä menetys. Läpityöskentely voi kuitenkin olla myös tuloksetonta jossittelua ja menetyksen murehtimista, joka ei johda hyvään ja tasapainoiseen sopeutumiseen.

## 2.2. Menetykseen sopeutuminen

Milloin leski on menetykseen hyvin sopeutunut? Psykiatriassa yleisesti vallitsevan käsityksen mukaan depressio on epäonnistunutta suremista, joten hyvään sopeutumiseen ei tämän näkökulman mukaan pitäisi liittyä voimakasta, liian kauan kestävästä depressiivistä oireilua. Depressiivisyys, silloin kun se on hyvin voimakasta ja kestää pitkään, on usein määritelty epänormaaliksi suremisen reaktioksi. Tämän ohella on pyritty luomaan myös erillinen diagnoosi; patologinen suru. Psykiatriassa on pyritty määrittelemään ne deskriptiiviset kriteerit, joiden avulla olisi mahdollista diagnosoida normaali ja patologinen suru (Prigerson, ym. 1994, Prigerson, ym. 1995).

Kirjallisuudessa on käytetty hyvin erilaisia termejä kuvaamaan epäonnistunutta suremista, puhutaan patologisesta, ratkaisemattomasta, vaikeutuneesta, tai epätyypillisestä surusta. Yhteistä näille termeille on kuitenkin ajatus, että sureminen on mahdollista ratkaista jollakin tavalla, jossain vaiheessa sureminen loppuu. Prigersonin ym. (1995) mukaan vaikeutuneeseen suruun liittyy ahdistus- ja depressio-oireiden lisäksi joukko muita oireita. Kun sureva ei hyväksy eikä usko kuolemaa todeksi sekä kaipaa, etsii ja ajattelee intensiivisesti menetettyä henkilöä ja kun nämä oireet kestävät liian kauan, kyse on vaikeutuneesta surusta. On huomattu, että ihmisten reaktiot läheisen menetykseen ovat hyvin yksilöllisiä, on vaikea määritellä milloin ihminen reagoi liian voimakkaasti. Sopeutumisen määrittämiseen voidaan myös käyttää surevan omaa subjektiivista arviota omasta tilastaan eikä tutkijan määrittämiä oirekriteerejä (Tuominen, 1994; Zisook & Devaul, 1983). Esimerkiksi depression ja suremisen yhteys ei ole yksiselitteinen tai helppo, sillä myös ns. normaaliin suremiseen voi kuulua diagnostiset kriteerit täyttävää depressiivistä oireilua, ilman että sitä kuitenkaan on aiheellista diagnosoida depressioksi (Tamminen, 1995). Myös asenteet vaikuttavat jonkin verran siihen mitä kulloinkin halutaan patologisoida, loppujen lopuksihan erilaisten psykiatristen diagnoosijärjestelmien kriteerit, vaikkakin perustuvat empiiriseen tutkimukseen, ovat osaksi ihmisten määrittelemiä ja sopimuksenvaraisia asioita.

Eräät surututkijat ovat sitä mieltä, että patologisen surun käsite on liian yksinkertainen. Nykyään myönnetään, että luultavasti useimmat ihmiset eivät koskaan täydellisesti ratkaise tai lopeta suremistaan, vaan menetykskokemukseen liittyvät vaikutukset jatkuvat jollain tavalla kenties ihmisen koko loppuelämän ajan ( Schuchter & Zisook, 1993;

Silverman & Klass, 1996). Näin ollen esim. jonkin aikarajan vetäminen sille, kuinka kauan suremisen tulisi kestää, tuntuu keinotekoiselta ja sopeutumista onkin arvioitava jollain muulla tavalla, esimerkiksi lesken omaan arvioon perustuva sopeutumisen arviointi tuntuu paremmalta tavalta.

Weissin (1993) mukaan hyvä sopeutuminen tarkoittaa, että leski pystyy jossain määrin palaamaan menetystä edeltäneelle toiminnan tasolle. Hänen mukaansa ei ole olemassa yleisesti hyväksytyjä kriteerejä, joiden avulla sopeutuminen voitaisiin määrittää. Weissin mukaan sopeutuminen on enemmänkin akkommodaatiota, jonkinlaista mukautumista, kuin täydellistä toipumista. Hän esittää seuraavat hyvän sopeutumisen kriteerit. Leski on hyvin sopeutunut silloin, kun hän pystyy jälleen keskittymään omaan elämäänsä ja harrastamaan erilaisia asioita. Mielialaa eivät enää luonnehdi voimakkaat negatiiviset tunteet, vaan leski on melko tyyni. Leski pystyy jälleen tuntemaan mielihyvää ja hän pystyy suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Lopuksi Weiss mainitsee, että hyvään sopeutumiseen liittyy, että leski pystyy jälleen toimimaan asianmukaisesti erilaisissa sosiaalisissa rooleissa.

### **3.LAADULLINEN TUTKIMUS**

Useimmiten psykologisessa tutkimuksessa on käytetty kvantitatiivisia menetelmiä. Tietyyntyyppisiin tutkimuskysymyksiin kvantitatiiviset menetelmät soveltuvatkin laadullisia paremmin, mutta on myös tutkimuskysymyksiä, joiden selvittämiseen parempi vaihtoehto on laadullinen menetelmä. Joskus laadullinen tutkimus nähdään vain esitutkimuksen asemaan kelpaavana, kun todellista tietoa saadaan vasta kvantitatiivisin menetelmin. Parempi olisi kuitenkin ajatella, että molemmille tutkimustavoille on olemassa oma paikkansa, menetelmän soveltuvuus riippuu siitä, millaisia kysymyksiä halutaan esittää.

Yleensä laadullinen tutkimus määritellään joko analyysitavan tai aineiston luonteen perusteella. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa analysoidaan ja tulkitaan muulla kuin tilastotieteellisellä tavalla (Strauss & Corbin, 1990). Useimmiten laadullinen aineisto on tekstimuotoista (Tesch, 1990). Yleisin laadullisen tutkimuksen aineistomuoto lieneekin joko yksilö- tai ryhmähaastattelusta saatu teksti. Aineisto voi myös olla muunlaista. Myös kuvamateriaalia kuten taideteoksia tai lasten piirustuksia voi analysoida laadullisin menetelmin, kuten myös muita valmiita kulttuurin tuotteita, esim. elokuvia tai laulujen

sanoituksia. Paitsi haastattelemalla, aineisto voidaan kerätä myös videokuvaamalla tai observoimalla ympäristön tapahtumia. Laadullinen tutkimus ei ole mikään yhtenäinen suuntaus, vaan on olemassa monia erilaisia tapoja analysoida aineistoa. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan pyrkiä pääasiassa kielen luonteen ja kielen piirteiden tutkimiseen. Toisten lähestymistapojen, kuten grounded-teorian, tavoitteena on säännönmukaisuuksien ja elementtien välisten yhteyksien ja selitysten löytäminen ja osa menetelmistä tähtää pääasiassa merkitysten ymmärtämiseen (Tesch, 1990).

### 3.1. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisesta tutkimuksesta saatavan tiedon luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Laadullinen tutkimus perustuu kuitenkin niin erilaiseen paradigmaan, että sen arvioimiseksi täytyy löytää erilaiset mittapuut (Mäkelä, 1990, 47). Tutkimuskirjallisuudessa laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymykset on pitkään sivuutettu (Tynjälä, 1991). Kuitenkin laadullisen tutkimuksenteon jokaisessa vaiheessa on mahdollista pyrkiä luotettavuuden lisäämiseen. Mitä luotettavuudella laadullisessa tutkimuksessa sitten tarkoitetaan? Voidaan ajatella, että tutkimuksen tulokset ovat luotettavia silloin, kun ne vastaavat objektiivista todellisuutta. Laadullisessa tutkimuksessa kuitenkin oletetaan, että todellisuuksia voi olla useita ja tutkimus tuottaa tietyn näkökulman ilmiöstä, ei objektiivista totuutta. Tämän takia perinteiset käsitteet eivät sovi luotettavuuden arviointiin (Tynjälä, 1991, 390).

Mäkelä (1990) esittääkin, että tutkimuksen arviointiperusteiksi otettaisiin aineiston merkittävyys ja riittävyys sekä analyysin kattavuus ja toistettavuus. Aineiston merkittävyydellä tarkoitetaan sitä, että aineisto yleensäkin on sellainen, että se kannattaa analysoida. Tutkijan tulee arvioida aineiston tuottamistilannetta ja tutkijan mahdollista vaikutusta aineiston luonteeseen. Analyysin kattavuus tarkoittaa sitä, että tutkija ei perusta analyysiään sattumanvaraisiin poimintoihin aineistosta. Tämän vuoksi aineiston järjestelmällinen ja huolellinen koodaus on tärkeää, jotta varmistetaan, että kaikki merkityksellinen tulee huomattua. Näin pyritään varmistamaan että tutkimus perustuu aineistoon. Aineisto on riittävä silloin kun se kylläntyy eli kun uudet tapaukset eivät tuo enää mitään uutta. Käytännössä tämä kriteeri on usein vaikea täyttää, sillä etukäteen ei voi tarkasti tietää, kuinka paljon aineistoa pitäisi kerätä. Toistettavuudella tarkoitetaan sitä, että tulkinta,- ja

analyysisäännöt selitetään tutkimusraportissa niin selkeästi, että myös toinen tutkija voi periaatteessa niitä käyttämällä päätyä samaan lopputulokseen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden takeena pidetään yleisesti tutkimusmetodin jäljiteltävyyttä ja kritiikin kestävyyttä (Ehrnroot, 1990; Uusitalo, 1991). Sekä tulkintasäännöt että tutkijan ajatuksenkulku tulisi pyrkiä esittämään tutkimusraportissa, näin lukija pystyy seuraamaan tutkijan ajatusketjuja ja arvioimaan saatuja lopputuloksia. Grounded-teorian suuri etu onkin, että jo menetelmän kehittäjät ovat kuvanneet analyysissä käytettävät operaatiot tarkasti.

Periaatteessa laadullisen tutkimuksen kaikissa vaiheissa voi myös viitata muihin jo olemassa oleviin tutkimustuloksiin ja jopa tilastotietoihin. Näin tutkija voi löytää lisää johtolankoja, jotka tukevat hänen omaa ratkaisuaan (Alasuutari, 1993). Onko se mitä haastateltavat ovat kertoneet totta, ovatko he olleet vilpittömiä? Tutkimusraportissa tulee arvioida myös haastattelutilanteeseen vaikuttaneita tekijöitä. Väistämättä haastattelija ja haastateltava vaikuttavat toisiinsa. Voi jopa olla niin, että haastattelijoiden kertomat asiat muuttuvat tilanteesta toiseen. Aineiston keruun luotettavuutta voi lisätä sillä, että haastattelurunko muodostetaan huolellisesti ja mahdollisesti tehdään pieni ennakkotutkimus, jossa testataan kysymysten toimivuutta ja ymmärrettävyyttä ja sitä saadaanko suunnitelluilla kysymyksillä esille haluttuja asioita.

Alasuutarin (1993) mukaan tieteellinen tutkimus, kvantitatiivinenkaan, ei voi koskaan saavuttaa täydellistä varmuutta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessakin on sijansa sattumalle, tulokset ovat luotettavia tietyllä numeroin ilmaistavissa olevalla todennäköisyydellä. Lisäksi numeeriset tulokset täytyy tulkita jollain tavalla, harvoin numeerinen arvo pelkästään kertoo mitään merkityksellistä.

### **3.2. Tulosten yleistettävyys**

Toinen laadullisen tutkimuksen yleinen kritiikin kohde on tulosten huono yleistettävyys, onhan tutkimuksen kohteena usein vain muutama yksittäinen ihminen. Miten harvojen tapausten perusteella voidaan sanoa mitään esim. koko Suomen väestöstä? Kun tarkastellaan lähemmin laadullisen tutkimuksen luonnetta, yleistettävyyden ongelma näyttäytyykin hieman uudessa valossa. Kaikissa tutkimuksissa ei ole edes tavoitteena, että tuloksien pitäisi päteä muussa kuin tutkimuksen kohteena olevassa tapauksessa. Tutkimus tal-

visodan syttymisen syistä on tällainen (Alasuutari, 1993). Yleensä laadullisen tutkimuksen kohteet valitaan jo sillä tavalla, että ei ole tarpeen todistaa ilmiön olemassaoloa, tavoitteena on sen sijaan etsiä selityksiä ehkä hyvinkin itsestäänselvillä ja kaikkien tuntemille ilmiöille. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään vastaamaan miten-kysymyksiin. Laadullisessakin tutkimuksessa on seikkoja, joilla pyritään yleistettävyyden lisäämiseen. Tutkimuksen kohteeksi otetaan yhden ihmisen sijasta useampia. Myös havaintojen yhdistämisellä pyritään siihen, että asiaa tarkastellaan yksittäistapauksia yleisemmällä tasolla (Alasuutari, 1990, 196). Abstraktiotason nostaminen tarkoittaa juuri tätä. Viittaamalla tutkimuksen kaikissa vaiheissa muuhun olemassaolevaan tutkimukseen ja tilastotietoihin, ilmiö kyetään liittämään laajempaan kontekstiin (Alasuutari, 1990, 204). Näin ei olekaan enää kyse vain näistä kymmenestä tai viidestä tutkimuksen kohteena olleesta ihmisestä vaan on löydetty yleisemmän tason ilmiöitä, joiden voidaan olettaa pitävän paikkansa myös muiden ihmisten kohdalla.

Ehkä laadullisen tutkimuksen osalta tulisi puhua ennemminkin tulosten siirrettävyydestä kuin yleistettävyydestä. Tällöin tulosten siirrettävyys toiseen kontekstiin riippuu siitä, miten samankaltaisia tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö ovat. Kun tutkimuksen teko on kuvattu tarpeeksi tarkasti, voi lukija arvioida miten hyvin tulokset voi siirtää toiseen kontekstiin. Kun ympäristön olosuhteet muuttuvat, on todennäköistä, että myös ilmiö muuttuu (Tynjälä, 1991).

### **3.3. Grounded- teoria aineiston laadullisena analyysimenetelmänä**

Grounded-teoria on yksi tutkimusaineiston kvalitatiivista analyysiä varten kehitetyistä menetelmistä. Sen ovat kehittäneet sosiologit Glaser ja Strauss 1960-luvun alkupuolella. Menetelmän käyttökelpoisuus ei kuitenkaan rajoitu pelkästään sosiologiaan, vaan sitä voidaan käyttää monien inhimillistä elämää tutkivien tieteiden, kuten esimerkiksi psykologian ja hoitotieteen alueella. Menetelmä ei ole myöskään sidoksissa mihinkään tiettyyn aineistotyyppiin tai teoreettiseen suuntaukseen. Glaserin ja Straussin (Strauss, 1987) tavoitteena oli luoda teoria, jonka avulla pystyttäisiin ottamaan huomioon sosiaalisten ilmiöiden monimutkaisuus. Keskeistä on aineistolähtöisyys, tavoitteena on luoda aineistoon perustuva teoria, joskin analyysi voi olla enemmän tai vähemmän abstraktia eli enemmän aineistoa kuvailevaa tai enemmän teorian muodostukseen tähtäävää. Toisin kuin

positivistisissa menetelmissä aineisto on se, mistä lähdetään liikkeelle, eikä etukäteen jo olemassaolevat teoriat (Strauss, 1987; Strauss & Corbin, 1990). Grounded -teoriassa käytettävä päättely on luonteeltaan induktiivista, koska tunnettuja tapauksia koskeva säännönmukaisuus pyritään yleistämään koskemaan myös muita samanlaisia tapauksia (Uusitalo, 1991).

Inhimillinen elämä on usein monimutkaista, ihmiset käyttäytyvät yksilöllisesti ja monet eri tekijät näyttävät kietoutuvan yhteen. Kuitenkin monimutkaisistakin sosiaalisen elämän ilmiöistä on löydettävissä säännönmukaisuutta, kun aineiston analysoinnissa nousee tarpeeksi korkealle abstraktion tasolle (Alasuutari, 1993). Grounded-teoriassa pyritään säännönmukaisuuksien löytämiseen, abstraktiotason nostoon pyritään empiiristen ilmiöiden ja tapahtumien käsitteellistämällä. Sureminen on yksi tällainen monimutkainen ja moniulotteinen prosessi. Surututkijat suosittelevat, että suremista tutkittaisiin moniulotteisen mallin avulla, jolloin on mahdollista ottaa huomioon monet ilmiöön liittyvät tekijät (Silvermann & Klass, 1996).

Grounded-teoria esittää melko yksityiskohtaiset menetelmäohjeet, joiden avulla aineiston analyysi etenee. Lisäksi esitetään erilaisia menetelmiä, joiden avulla tutkija voi pyrkiä lisäämään omaa teoreettista herkkyyttään eli kykyään ajatella analyttisesti. Teoreettista herkkyyttä voi lisätä lukemalla muuta kirjallisuutta. Grounded-teoriassa tosin suositellaan, että saman tutkimusalueen kirjallisuuteen perehdytään vasta oman analyysin jälkeen, jotta muut teoriat eivät johtaisi analyysia harhaan. Lisäksi jokaisella ihmisellä on omia henkilökohtaisia kokemuksia, joita voi hyödyntää analyysiä tehdessä. Tärkeää on kuitenkin pyrkiä katsomaan aineistoa ennakkoluulottomasti ja avoimesti, esittämään sille kysymyksiä. Analyysiä voi auttaa myös vertaamalla tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä johonkin aivan toiseen ilmiöön. Tämä voi avata tutkijan silmät näkemään ja tulkitsemaan aineistonsa aivan uudella erilaisella tavalla. Tämä on analyysiin liittyvää luovuutta ja intuition käyttöä.

Analyysi aloitetaan aineiston **avoimella koodauksella**. Tällöin aineistoa luetaan ja tutkitaan rivi, lause tai jopa sana kerrallaan. Tavoitteena on antaa aineistossa oleville empiirisille ilmiöille tai tapahtumille käsitteellinen nimi eli koodi. Avoimessa koodauksessa muodostetaan aineistoon sopivia kategorioita vertaamalla eri koodeja toisiinsa, näin pystytään samanlaiset ilmiöt asettamaan samaan kategoriaan. Avoin koodaus on jo aineiston tulkintaa, koska siinä aineistoa vähennetään ja empiirisille ilmiöille annetaan

käsitteellisiä nimiä (Strauss & Corbin, 1990). Koodi ei ole pelkästään yhteenveto lauseesta, vaan ilmiön käsitteellinen nimi. Koodit voi tutkija itse keksiä tai voidaan myös käyttää tutkittavien itsensä käyttämiä sanontoja. Käsitteitä voi ottaa myös muista teorioista, mutta silloin tulee tarkasti määritellä, mitä käsite tarkoittaa juuri tässä nimenomaisessa tutkimuksessa. Avoimen koodauksen vaiheessa tutkija esittää aineistolle kysymyksiä ja vertaa empiriisiä ilmiöitä toisiinsa. Kun avoimessa koodauksessa on muodostettu jokin kategoria, kuten kipu, pyritään kategoriaa spesifioimaan määrittelemällä sen ominaisuuksia. Kivun ominaisuuksia voivat olla intensiteetti ja kesto. Kukin yksittäinen dokumentti tai tapaus voidaan asettaa ominaisuuden ulottuvuudelle (voimakas kipu- lievä kipu). Näin kategorian avulla pystytään kuvaamaan paljon yksilöllistä variaatiota (Strauss & Corbin, 1990). Rennien (1988) mukaan psykologisessa tutkimuksessa analyysi onnistuu parhaiten silloin, kun analyysiyksikkönä on merkityksellinen yksikkö, joka on ymmärrettävä aineistosta erotettunakin.

Analyysin seuraava vaihe on **akselikoodaus**. Akselikoodauksessa tavoitteena on järjestää aineistoa uudella tavalla määrittelemällä edellisessä vaiheessa löydettyjen kategorioiden välisiä yhteyksiä. Tällöin aineistoa koodataan aina yksi kategoria kerrallaan ja apuna käytetään koodausparadigmaa. Paradigman avulla pyritään saamaan selville eri kategorioiden väliset yhteydet, se miten ne liittyvät toisiinsa. Kun aineistosta on löytynyt muutama keskeinen ja tärkeä ilmiö (eli pääkategoria), muut kategoriat asettuvat koodausparadigman avulla näiden alakategorioiksi. Koodausparadigman avulla määritellään konteksti, jossa vuorovaikutus tapahtuu sekä ilmiön käsittelyyn käytetyt strategiat ja lopputulokset. Nämä määrittävät pääkategoriaa eli aineistosta löytynyttä keskeistä ilmiötä edelleen ja niistä tulee tämän kategorian alakategorioita (Strauss & Corbin, 1990).

**Selektiivisessä koodauksessa** keskitytään vain niihin ilmiöihin, jotka liittyvät ydinkategoriaan. Ydinkategoria on aineiston keskeisin kategoria, aineiston pääjuoni ja useimmat muut kategoriat liittyvät siihen. Ydinkategoria on sellainen ilmiö, joka tulee voimakkaasti esille jokaisen tutkittavan kohdalla eli jokaisessa haastatteludokumentissa. Joskus voi olla vaikea määritellä, mikä löytyneistä kategorioista on ydinkategoria. Voi olla, että aineistosta on löytynyt kaksi keskeistä ilmiötä. Tällöin tutkija voi itse valita toisen näistä ydinkategoriaksi sen mukaan, minkä asian hän itse haluaa tuoda tutkimukseen esille.

Analyysin tavoitteena on käsitteellisesti tiheä teoria, jolloin kategorioita on tarpeeksi



paljon ja niiden väliset yhteydet on saatu selville (Strauss, 1987). Analyysin edetessä kategoriat kylläänntyvät, tämä tarkoittaa, että aineistosta ei löydy enää uutta. Ilmiöt saattavat vaihdella yksityiskohdissaan tai olla pelkkää toistoa, mutta ilmiöt analyttisesti liittyvät samaan asiaan. Grounded-teoriassa aineistoa on mahdollista kerätä myös analyysivaiheen aikana. Teoreettinen otanta tarkoittaa, että tutkija analysoidessaan aineistoa päättää, mitä aineistoa hän tarvitsee seuraavaksi ja mistä hän sitä lähtee keräämään.

Vaikka grounded-teoriassa analyysin eteneminen esitetään vaiheittain, on tavallista, että eri vaiheet kietoutuvat toisiinsa ja tutkija voi palata esim. avoimeen koodaukseen heti kun aineistossa ilmenee jotain uutta tai mielenkiintoista. Tärkeä osa grounded-analyysiä on memojen eli muistioiden kirjoittaminen. Aina kun analyysia tehdessä mieleen tulee jokin idea, tulee analysointi lopettaa ja kirjoittaa ideasta muistio. Nämä muistiot pidetään erillään varsinaisesta aineistosta.

#### 4. TUTKIELMAN TAVOITE JA NÄKÖKULMA

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, miten iäkkäiden leskien suruprosessi etenee ja miten he sopeutuvat menetyskokemukseen. Ensimmäinen tavoite on siis luonteeltaan deskriptiivinen. Painopiste on sopeutumisessa pitemmällä aikavälillä. Toinen tämän tutkielman tavoite on selvittää, millainen asema edesmenneen puolison ja yhteisen elämän muistelulla on leskien elämässä, kun puolison kuolemasta on kulunut 7-13 vuotta. Myös muut tutkijat ovat nykyään sitä mieltä, että menetetty henkilö säilyy tärkeänä lesken elämässä vielä pitkään menetyskokemuksen jälkeen (Silverman & Klass, 1996). Tarkoituksena on tarkemmin selvittää miten lesket muistelevat ja millaisia tunteita muistelu herättää.

Tutkielman pääasiallisena menetelmänä on teemahaastatteluista saadun aineiston analyysi Glaserin ja Sraussin grounded-teorian avulla. Näkökulma ja katsantotapa, jolla aineistoa lähestytään on kuitenkin myös jossain mielessä hermeneuttinen. Grounded-teorian painopiste on elementtien tunnistamisessa ja niiden välisten yhteyksien määrittämisessä, jolloin aineistosta on mahdollista muodostaa säännönmukaisuuksia. Hermeneutiikka keskittyy enemmän yksittäisiin ilmiöihin, joita kuitenkin suhteutetaan jatkuvasti kokonaisuuteen (Tesch, 1990).

Hermeneutiikkaa on mahdotonta määritellä tyhjentävästi ilman perehtymistä jonkin

tai jopa kaikkien hermeneutiikan keskeisten filosofien ajatuksiin, sillä hermeneutiikka ei ole yhtenäinen menetelmä tai lähestymistapa, vaan auktoriteettien käsitykset ja painotukset vaihtelevat. Hermeneutiikalla tarkoitetaan mm. tekstien tulkintaa ja tätä kautta tekstin tuottaneen ihmisen ymmärtämistä. Esimerkiksi Schleiermachtenin (Kusch, 1986) mukaan hermeneutiikka koostuu kahdesta yhtä tärkeästä osasta, tekstin kieliopillisesta ja psykologisesta tulkinnasta. Tekstin taustalla on sen tuottajan psyykkiset prosessit ja psykologisen tulkinnan tavoitteena on ymmärtää näitä prosesseja ja viimekädessä kokea uudelleen tekstin tuottajan mentaaliset prosessit. Hermeneutiikka olettaa, että teksti kertoo jotain ihmisen psyykestä ja tämä on mahdollista ymmärtää tekstiä tulkitsemalla (Kusch, 1986; Oesch, 1994). Tämän tutkielman näkökulma on siinä mielessä hermeneuttinen, että tavoitteena on ymmärtää havaittujen ilmiöiden merkityksiä suremisprosessissa. Hermeneuttinen näkökulma tulee esille kategorioiden sisällön tulkinnassa, jossa olen tavoitellut paitsi kuvailevaa, myös ymmärtävää ja tulkitsevaa otetta tekstiin.

Etukäteen en halunnut sitoutua edellä selostettua tarkemmin mihinkään teoreettiseen viitekehukseen, koska grounded-teorian tavoitteena ei ole aiempien teorioiden todeksi tai vääräksi osoittaminen, vaan etukäteen pyritään välttämään muihin tutkimuksiin ja teorioihin perehtymistä ja luomaan tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä aineistoon perustuva teoria. Joitakin perusoletuksia olen kuitenkin johtanut aiemmasta surututkimuksesta, kuten että sureminen on hyvin monimutkainen ja moniin asioihin vaikuttava prosessi ja että tietyt surun aspektit jatkuvat hyvin pitkään menetyskokemuksen jälkeen, kuten edellä on jo todettu.

Tutkimushypoteesin muotoileminen on tärkeä ja usein myös yksi vaikeimmista tutkimuksenteon vaiheista. Psykologia tieteenä on toisaalta ihmistä tutkiva tiede eli nk. sosiaalitiede, mutta toisaalta psykologiaan on otettu hyvin paljon mallia luonnontieteestä. On käytetty pääasiassa kvantitatiivisia menetelmiä, joille on tyypillistä hypoteesin muotoileminen tarkasti etukäteen. Psykologian asema toisaalta ihmistieteenä ja toisaalta "luonnontieteenä" on jossain mielessä ongelmallinen. Hypoteesin muotoileminen toimii erityisen hyvin luonnontieteissä, koska ne ovat ns. yhden paradigman tieteitä. Niissä tieto kasautuu ja on helppo määritellä etukäteen mitä tiedetään ja mitä pitää tutkimuksella vielä selvittää. Usein tällä tavalla voidaan menetellä myös sosiaalitieteissä, uuden tutkimuksen hypoteesi rakentuu jo aiemmin tiedetyn harteille. Kuitenkin Weberin mukaan sosiaalitieteet ovat ikuisesti nuoria siinä mielessä, että kulttuurin käytännöllisesti ja eksistentiaalis-

ti värjäytyneet näkökulmat muuttuvat jatkuvasti. Tämän takia sosiaalitieteissä on aina jossain määrin aloitettava alusta, eikä tutkimushypoteesin muotoilu tarkasti etukäteen aina ole mahdollista samalla tavalla kuin luonnontieteissä (Töttö, 1998). Suremista on tutkittu paljon ja tieto on kasaantunut ja käsitykset ovat jossain määrin ehtineet muuttua. Suomessa surututkimuksia on tehty melko vähän, näin ei ollut laajaa suomalaista tutkimusperinnettä, jonka harteille hypoteesin olisi voinut helposti muodostaa.

Tässä tutkielmassa tarkoituksena on edetä aineiston ehdoilla. Tutkimuskysymyksen täytyy olla alussa laaja, jotta aihetta pystyttäisiin tutkimaan mahdollisimman avoimesti vailla ennakkokäsityksiä. Tutkimuskysymys tarkentuu tutkimuksen kuluessa, sitä mukaan kun käsitteitä ja niiden välisiä suhteita kehitellään (Glaser, 1978; Strauss & Corbin, 1990).

## **5. TUTKIELMAN TOTEUTUS**

### **5.1. Tutkimuksen henkilöt**

Tutkittavien joukko on monellakin tapaa homogeeninen. Kaikki lesket ovat syntyneet vuonna 1914, joten he olivat toisen haastattelun aikaan 83- tai 84 - vuotiaita. Kaikki kymmenen olivat myös asuneet edesmenneen puolisonsa kanssa ennen tämän kuolemaa, lukuunottamatta niitä aikoja jolloin puoliso oli ollut sairaalassa. Tällöinkin he olivat tavanneet toisiaan lähes päivittäin, kun toinen puoliso oli vierailut sairaalassa. Avioliitot olivat poikkeuksetta olleet hyvin pitkiä, ne olivat kestäneet jopa 40 tai 50 vuotta. Kolme leskistä oli ollut aiemminkin naimisissa, mutta näissäkin tapauksissa lesket olivat ehtineet elää toisen puolisonsa kanssa kymmeniä vuosia. Lukuunottamatta kahta pariskuntaa, muilla on edesmenneen puolisonsa kanssa yhteisiä yhä elossa olevia lapsia. Toisen haastattelukerran aikaan kuusi leskistä asui vielä samassa asunnossa, jossa olivat asuneet puolisonsa kanssa, yksi leski oli muuttanut palvelutaloon asumaan. Minulla oli todella onnea siinä suhteessa, että tarpeeksi moni oli vielä terveydeltään niin hyvässä kunnossa, että he pystyivät osallistumaan haastatteluun. Haastatteluhetkellä lesket pystyivät yhä asumaan yksin, vaikka tarvitsivatkin apua raskaampien kotitöiden teossa. Sairaudet ja kaatumisen pelko rajoittivat osalla yksin ulkona liikkumista.

## 5.2. Aineiston keruu

Aloitin tutkimuksen teon lukemalla iäkkäiden depressiota ja suremista käsittelevää kirjallisuutta ja aiheesta tehtyjä tutkimuksia, samalla miettien oman tutkielmani kysymyksen asettelua. Vielä tässä vaiheessa en ollut löytänyt grounded-teoriaa, siinähan suositellaan, että saman tutkimusalueen kirjallisuuteen perehdytään vasta oman analyysin jälkeen. Erityisesti erilaisten tutkimusmenetelmien opiskelu ja yleiskuvan saaminen aiheesta etukäteen oli kuitenkin välttämätöntä. Ensimmäisen kirjallisuuteen perehtymisen ja oman analyysin väliin jäi aikaa lähes puoli vuotta, lukemani asiat eivät tuntuneet analyysivaiheessa häiritseviltä. Toivoakseni etukäteisopiskelu lisäsi kykyäni ajatella analyttisesti ja kiinnittää huomio merkityksellisiin seikkoihin. Lopullisen kirjallisuuskatsauksen tein vasta oman analyysin jälkeen.

Ulkomailla on kehitelty moniakin strukturoituja kyselykaavakkeita surukokemuksen ja siitä selviytymisen mittaamiseen. Näiden käyttäminen olisi ollut periaatteessa mahdollista myös tässä tutkimuksessa (mm. Remondet & Hansson, 1983; Zisook, Devaul & Click, 1982). Tuntui kuitenkin että valmiit surukyselyt, niinkuin inventaariot usein, antavat melko kapean kuvan koko suruprosessista. Halusin saada laajemman kuvan ihmisten kokemuksesta. Pohdiskeltuani ongelmaa päädyin valitsemaan menetelmäksi avoimen teemahaastattelun, vaikka se onkin monin tavoin vaativa menetelmä. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, mikä tarkoittaa, että haastattelun teema-alueet on etukäteen mietitty, mutta kysymysten tarkkaa muotoa tai järjestystä ei ole etukäteen määrätty. Teemahaastattelu sopii menetelmäksi hyvin, kun halutaan tutkia emotionaalisesti arkoja tai heikosti tiedostettuja asioita tai ilmiöitä, joista tutkittavat eivät ole tottuneet päivittäin keskustelemaan (Hirsjärvi & Hurme, 1985). Sureminen on emotionaalisesti arka aihe, pelkkä kyselykaavake valmiine kysymyksineen ja vastausvaihtoehtoineen tuntuu tylyltä tavalta lähestyä asiaa. Teemahaastattelussa tutkittavien on mahdollista kertoa asiat omin sanoin, se soveltuu surukokemuksen tutkimiseen.

Alunperin minun oli tarkoitus suorittaa kaikki haastattelut itse. Tarkoituksena oli haastatella Ikivihreät-projektiin keväällä 1996 osallistuneita naisleskiä, mutta Ikivihreät projektin työryhmä teki päätöksen, että näiden ihmisten nimi- ja osoitetietoja ei anneta uusille tutkijoille, koska tietosuojasäännöt ovat tiukentuneet. Onneksi graduprojektini ei kuitenkaan kaatunut tähän, vaan Timo Suutama luovutti käyttöni osan omasta haastatte-

luaineistostaan. Suutama on vuonna 1991 haastatellut omaa väitöskirjatutkimustaan varten kolmeakymmentä iästä henkilöä. Haastattelut olivat avoimia teemahaastatteluja (liite I), Niiden aiheena oli jokin tutkittavien itsensä valitsema, vanhuusiässä tapahtunut vaikea elämäntapahtuma. Osalla sellainen oli oma vaikea sairastuminen, osalla jonkin läheisen henkilön tai puolison kuolema.

Teemahaastatteluun osallistuneet henkilöt ovat peräisin Ikivihreät-projektin kolman-  
nesta osatutkimuksesta vuodelta 1989. Tuolloin iäkkäiden terveys- ja toimintakykytutki-  
mukseen osallistui yhteensä 355 75-vuotiasta jyväskyläläistä. Tutkimukseen osallistui  
92,9 % koko vuonna 1914 syntyneiden kohortista (Kauppinen, 1991). Haastateltavien  
joukko ei ole satunnainen otos Ikivihreät-projektin suuremmasta aineistosta, vaan tutkitta-  
vat oli erikseen valittu. Haastatteluun oli valittu sellaisia henkilöitä, joille etukäteen  
tiedettiin tapahtuneen suurempia elämänmuutoksia ja joilla ei ollut kognitiivisten kykyjen  
alenemista, joka olisi haitannut haastatteluun osallistumista. Suutaman (1995) mukaan  
haastatteluun osallistuneet henkilöt eivät kuitenkaan poikenneet keskeisten muuttujien  
kohdalla laajempaan tutkimukseen osallistuneesta todella edustavasta otoksesta. Teema-  
haastatteluun osallistuneiden ja laajempaan tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden  
välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa itsearvioidussa terveydentilassa, yksinäisyy-  
den tuntemisessa tai depressiivisyydessä. Teemahaastatteluun osallistuneiden kognitiivi-  
nen toimintakyky oli kuitenkin parempi kuin suuremmalla joukolla. Tämä kolmenkymme-  
nen ihmisen haastatteluaineisto on analysoitu yhtenäisenä Suutaman väitöskirjatutkimuk-  
sessa (Suutama, 1995).

Käsillä olevaan tutkielmaan tästä joukosta valittiin ne haastattelut, joissa oli käsitelty  
puolison kuolemaa, näitä oli yhteensä kymmenen. Haastattelut oli suorittanut kaksi eri  
henkilöä ja kolmas henkilö oli litteroinut ne. Haastattelijat olivat kuitenkin lukeneet tekstit  
samalla nauhoja kuunnellen ja korjanneet mahdolliset nauhojen litterointivaiheessa tulleet  
virheet (Suutama, 1995). Käytin analyysissä näitä valmiita tekstejä, vaikka alkuperäiset  
nauhoituksetkin olisivat olleet olemassa. Tarkoitukseni ei ollut analysoida äänenpainoja tai  
taukojen pituuksia ym. nonverbaalista kommunikaatiota, joten valmiiden tekstien käyttö  
oli perusteltua. Näin siis loppujen lopuksi minulla olikin käytettävissä valmis aineisto,  
jonka analysointiin parhaiten soveltuisi jokin laadullinen menetelmä, kuten olin suunnitel-  
lutkin.

Haastattelin seitsemää näistä leskistä uudelleen syksyllä 1997, koska itseäni kiinnosti,

millainen asema edesmenneellä puolisoilla olisi leskien elämässä tätä nykyä. Olin aloittanut Suutaman haastattelujen analyysin jo ennen toista haastattelua. Miten hyödyntäisin jo olemassaolevan tiedon uuden haastattelun suunnittelussa? Aluksi tuntui, että koko suremisen prosessi oli tarpeeksi perusteellisesti katettu jo Suutaman haastatteluilla, mitä minä voisin enää lisätä tähän tietoon? Varsinkin kun kaikki tutkittavat kokivat jo ensimmäisen haastattelun aikoihin olevansa melko hyvin sopeutuneita tilanteeseen, joku jopa ilmoitti asian olevan loppuunkäsitelty, en heti keksinyt, miten minä lähtisin sitä käsittelemään uudelleen. Toisaalta halusin käyttää hyväksi tämän melko ainutlaatuisen tilaisuuden tehdä ns. seurantahaastattelu. Gradu-työn puitteissa ei useinkaan ole mahdollista kattaa näin pitkää aikajännettä. Ensimmäisestä haastattelustahan tulisi kuluneeksi jo kuutisen vuotta, joten nyt olisi oiva tilaisuus tutkia miten lesket suhtautuisivat kokemukseensa pitkän ajan kuluttua. Aloin pohtia uuden haastattelun teemoja. Olin jo aiemmin lukenut Saarenheimon (1997) muistelututkimusta, ja sain idean että muisteleminenhan voisi olla juuri se, missä puoliso tulisi esiin monien vuosienkin kuluttua. Lisäksi eräs leskistä oli jo ensimmäisessä haastattelussa kertonut hyvin vaikuttavasti omista muistelukokemuksistaan. Halusin saada tästä aspektista lisää tietoa myös muilta tutkittavilta. Näin siitä tuli yksi keskeisistä toisen haastattelun teemoista. Lisäksi jatkoin hieman eri näkökulmasta osittain samojen teemojen käsittelyä kuin ensimmäisissä haastatteluissa (liite III). Ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja tein kaksi koe-haastattelua, joiden perusteella muokkasin omaa haastattelurunkoani. Pysin tällä tavalla testaamaan kysymysten ymmärrettävyyttä ja samalla itse harjoittelemaan haastattelemista.

Ensin selvitin väestökisteristä ketkä tutkittavista ovat elossa tällä hetkellä, ainoastaan yksi henkilö oli kuollut. Seuraavaksi lähetin tutkittaville kirjeen (liite II) ja noin viikon kuluttua kirjeen lähettämistä otin tutkittaviin puhelimitse yhteyttä sopiakseni haastattelun ajankohdasta. Kaikki seitsemän henkilöä suhtautuivat haastatteluuhdotukseeni hyvin positiivisesti. Kaksi henkilöä koki terveytensä niin huonoksi, että he eivät enää halunneet osallistua tutkimukseen, näin tutkimuksen toisesta vaiheesta jäi pois kolme henkilöä. Kaikki haastattelut tehtiin tutkittavien omissa kodeissa. Tämä oli helpointa tutkittaville, koska osalla sairaudet vaikeuttivat liikkumista, muualle lähteminen olisi vaatinut erikoisjärjestelyjä. Nauhoitin kaikki haastattelut ja litteroin ne myöhemmin sanatarkasti. Haastatteluista tuli hyvin eripituisia riippuen haastateltavien puheliaisuudesta, haastattelun kesto vaihteli 20- 90 minuuttiin.

Kun lähdin itse haastattelemaan tutkittavia, en tuntenut heitä nimen, vaan pelkän tunnusluvun perusteella. Ennen omaa haastattelukierrosta en myöskään erityisesti tarkistanut kuka kukin oli, vaan menin haastattelutilanteisiin sokkona. Tällä tavalla yritin välttää omien ennakoasenteiden syntymistä. Väistämättä haastattelun kuluessa kuitenkin huomasin kenestä kulloinkin oli kysymys, mutta haastattelutilanteessa en ehtinyt aiempia haastatteluja sen enempää miettiä.

### 5.3. Analyysivaihe

Valitsin aineiston analyysimenetelmäksi Glaserin ja Straussin grounded-teorian, koska se tuntui hyvin selkeältä. Analyysin operaatiot on tarkoin kuvailtu, joten arvelin aloittelijankin selviytyvän analyysin teosta (Strauss & Corbin, 1990). Lisäksi grounded-teoria on siinä mielessä "joustava", että se soveltuu hyvin monenlaisten aiheiden tutkimiseen.

Levyke, jolla ensimmäiset haastattelut olivat olleet, oli kadonnut, joten ensimmäinen aineistolle tehty operaatio oli paperimuodossa olevien tekstien skannaaminen takaisin tiedostomuotoon, koska analyysissä oli tarkoituksena käyttää WP-index-ohjelmaa. Tietokoneohjelma helpottaa koodaukseen liittyvän mekaanisen työn tekemistä. Sen avulla merkitykselliset yksiköt on mahdollista irrottaa alkuperäiseltä paikaltaan ja saman koodin omaavat yksiköt voi siirtää toistensa yhteyteen, jolloin niitä on mahdollista lukea yhtenäisenä tekstinä. Skannauksen jälkeen luin tiedostot kertaalleen läpi verraten niitä paperimuodossa olevaan aineistoon ja korjasin mahdolliset virheet. Jo tässä alustavassa tutustumisessa aineistosta pisti silmään merkityksellisiä sanontoja, joiden koodaukseen en kuitenkaan vielä syventynyt. Ensivaikutelma aineistosta oli kokemusten yksilöllisyys, varsinkin se, kuinka vaikeaksi tapahtumaksi puolison menetys koettiin, tuntui vaihtelevan suuresti. Tässä vaiheessa alkoi tuntua houkuttelevalta analysoida aineisto ja esittää tulokset tapauskertomuksina, niin keskenään erilaisilta ne tuntuivat. Päätin kuitenkin kuvata tämän vaihtelevuuden grounded-teorian avulla, koska tarkempi tutustuminen aineistoon osoitti, että kategorioita on mahdollista muodostaa.

Itse en ole menettänyt vanhempiani, puolisoani tai muitakaan hyvin läheisiä ihmisiä. Kokemukseni kuolemasta liittyvät kaukaisempien sukulaisten poismenoihin ja muita menetyskokemuksia ovat olleet aiempien seurustelusuhteiden katkeamiset. Kun luin tämän tutkielman aineistoa, leskien kertomuksia kokemuksistaan, minulle tuli surullinen olo.

Tunsin pienen osan siitä kivusta, jota he olivat tunteneet. Välillä tämä aihevalinta tuntui raskaalta myös minulle, vaikka itsellä ei olisikaan juuri samanlaisia kokemuksia kuin toisella, meidän ihmisten on mahdollista kuvitella ja asettumalla toisen asemaan tuntea osa niistä tunteista, joita tuo toinen ihminen tuntee. Toivoakseni empatiakykyyni on auttanut minua syventymään aineistoon perusteellisesti.

Kun aineisto oli saatu tietokoneelle aloitin avoimen koodauksen. Etenin haastattelu kerrallaan, alussa koodaten tarkasti rivi tai lause kerrallaan. Koodauksen edetessä päätin kuitenkin koodata vain ne osiot, joissa haastattelija ja haastateltava puhuivat puolison kuolemaan liittyvistä asioista. Glaserin ja Straussin mukaan tämä on mahdollista, joskin välillä suositellaan palaamaan koodaamaan jopa sana ja lause kerrallaan, jotta mitään tärkeää ei jäisi huomaamatta. Yksittäisten sanojen tasolla en analyysiä tehnyt, vaan analyysiyksikkönä oli useimmiten kokonainen lause tai virke, jonka saattoi itsenäisenäkin ymmärtää. Virkkeet sisälsivät toisinaan kaksikin itsenäistä ajatusta, mutta virkkeen hajottaminen tuntui keinotekoiselta. Koodasin tällaiset tapaukset kahteen eri kategoriaan. Avoin koodaus oli merkityksellisten ilmiöiden tunnistamista ja niiden vertailua toisiinsa. Pysin jatkuvasti esittämään aineistolle kysymyksiä ja ymmärtämään mistä kulloinkin oli analyttisessä mielessä kysymys. Koodien keskinäisen samanlaisuuden ja erilaisuuden perusteella muodostin ensimmäiset alustavat kategoriat. Koska en itse ollut suorittanut näitä ensimmäisiä haastatteluja, oli koodaaminen ehkä helpompaa kuin muutoin. Toisaalta huomasin, että aineistoon syventymiseen ja koodaukseen meni enemmän aikaa kuin "omien" haastattelujeni koodaamiseen, koska tämä aineisto oli minulle vieraampaa.

Ennenkuin lähdin itse haastattelemaan tutkittavia uudelleen, oli jo olemassa oleva aineisto koodattu ja alustavat kategoriat, joita oli 25, muodostettu. Olin myös aloittanut jo osittain kategorioiden sisältämän informaation kuvailun. Kirjoittaminen selkeytti edelleen kategorioiden välisiä eroja ja aloin myös huomata vihjeitä siitä, kuinka ne liittyvät toisiinsa, vaikka varsinaista akselikoodausta en tässä vaiheessa tehnytään. Aina kun mieleen tuli analyttisiä ideoita esim. kategorioiden välisistä suhteista kirjoitin ne erilliseen vihkoon, johon näin ollen kerääntyi muistioita eli memoja. Tässä vaiheessa jätin koko aineiston lepäämään ja keskityin oman haastattelurungon muodostamiseen. Jälkeenpäin ajatellen oli hyvä, että aineiston käsittelyyn tuli hieman pitempi tauko. Näin asiat jäivät hautumaan, ja kun palasin aineiston pariin uudelleen, huomasin helpommin mitä muutoksia itseasiassa pitää vielä tehdä. Ensimmäisen haastatteluaineiston koodaus ja kategorioiden



den muodostus oli siis luonteeltaan alustava teemoittelu.

Litteroin toiset haastattelut myös sanataarkasti. Kun nauhat oli purettu, aloitin omien haastattelujen analyysin samaan tapaan kuin aiemminkin. Tässä vaiheessa mietin, pitäisinkö kahdella eri kerralla saadut haastatteluaineistot täysin toisistaan erillään vai yhdistäisinkö aineistot. Toista haastattelua koodatessa huomasin, että osa koodeista sopii hyvin jo olemassaoleviin kategorioihin. Esimerkiksi ensimmäisellä kerralla joku leskistä oli jo spontaanisti kertonut muistelevansa puolisoaan, joten kategoria "muistelu" oli jo olemassa. Samoin omassa haastattelurungossani oli osaksi samoja teemoja kuin aiemmin ja toisaalta haastateltavat kertoivat minulle, "uudelle tutkijalle" spontaanisti heille keskeisiä asioita mm. kuolinajan tapahtumista. Lisäksi sopeutumisprosessi alkoi piirtyä hyvin asteittaisena prosessina. Vaikka eroja kahden haastatteluaineiston välillä löytyikin, koko suruaika tuntui hyvin yhtenäiseltä jatkumolta. Ainoaksi ajallisesti selkeästi erottuvaksi vaiheeksi erottui alkureaktio. Näin ollen oli luontevaa analysoida kaikki haastattelut yhtenäisenä aineistona. Niistä koodeista, jotka eivät sopineet aiemmin muodostamiini kategorioihin, muodostin täysin uusia kategorioita. Vertasin edellisten haastattelujen koodeja oman aineistoni koodeihin, ja näin pyrin muodostamaan koko aineistoon sopivan kategorian. Näin esim. vanhasta kategoriasta "muistelu" tuli "syventymismuistelu", joka pääasiassa sisältää aineistoa toisesta haastattelukierroksesta. Jotta pystyisin tekemään vertailua kahden ajankohdan välillä, päätin muodostaa erityiset prosessi- tai muutuskategoriat, joiden avulla vertaaminen onnistuisi. Koodasin toiset haastattelut myös tarkasti lause kerrallaan, jättäen kuitenkin koodaamatta sellaiset tekstiosiot, joissa selkeästi keskusteltiin jostain muusta, leskeytymiseen liittymättömästä asiasta. Näin muodostui siis osaksi uusia kategorioita ja vanhat kategoriat täydentyivät.

Palasin vanhan aineiston pariin tauon jälkeen uudelleen ja vertailin uudelleen koodeja toisiinsa, ja muodostin osan kategorioista uudelleen. Esimerkiksi kategoriat "sairaudessa tapahtunut käänne", "varoittava sairauskohtaus" ja "sairauden kulku" yhdistyivät yhdeksi kategoriaksi, koska kaikki nämä koodit kuvaavat sairauden temporaalista kulkua, joskin kategorian nimenä säilyi edelleen "sairauden kulku". Näin palasin tavallaan uudelleen avoimen koodauksen vaiheeseen. Uuden koodausvaiheen jälkeen lopullisia kategorioita oli 25. Kaikki käsitteet eivät tulleet automaattisesti mieleen, vaan tekstiä piti lukea useampaan kertaan ja pohtia intensiivisesti.

Koodaus vähensi aineiston sivumäärää melkoisesti. Tämä johtui osittain siitä, että

varsinkin toisella haastattelukerralla osa haastateltavista kertoi hyvin mielellään myös muita, ajankohtaisempia asioita elämästään. Minulle tuli myös sellainen vaikutelma, että omia tunteitaan ja ajatuksiaan on melko vaikea monisanaisesti eritellä ja pohtia. Ei ollut mahdollista valita erityisesti sellaisia ihmisiä, joilla olisi itsereflektion kykyä erityisen paljon. Toisaalta koodaus on aina samalla myös aineiston karsimista. Jotta sen hallitseminen ja käsittely olisi ylipäättään mahdollista, aineiston sivumäärän täytyykin vähentyä.

Sitten kun koko aineisto oli koodattu, luin kategorioita läpi yrittäen tiivistää niiden informaatiota. Tässä vaiheessa edelleen vertailin analyysiyksikköjä toisiinsa kysellen samalla onko niissä analyttisesti kyse samasta ilmiöstä. Samalla etsin myös merkkejä siitä miten eri kategoriat ja niiden ominaisuuksien ulottuvuudet liittyisivät toisiinsa koodausparadigmaa apuna käyttäen. Näin ollen analyysi ei edennyt suoraviivaisesti vaan oli liikkumista eri koodausvaiheiden välillä. Kategorian informaation tiivistämisessä käytin apuna myös fenomenologista menetelmää, käänsin tutkittavien puhetta tutkijan kielelle. Tämä auttoi kategorioiden tiivistämisessä ja tulkinassa. Aineisto toi väistämättä mieleen myös aiempien tutkimusten käsitteitä ja teorioita, vaikka en muuta tutkimuskirjallisuutta analyysivaiheessa luenutkaan. Yritin olla niihin tässä vaiheessa syventymättä. Silloin kun oma käsitteeni sivusi jotain aiemmin lukemani teorian käsitettä, pyrin tarkasti määrittelemään mitä tämä käsite tarkoittaa juuri tässä tutkimuksessa. Koko analyysin ajan kirjoitin ylös mieleen tulevat teoreettiset ideat ja hypoteesit kategorioiden välisistä suhteista. Nämä teoreettiset muistiot olivat erillään varsinaisesta aineistosta.

Tulokset tulisi esittää analyttisesti ja nousta analyysissä korkeammalle tasolle. Halusin kuitenkin sisällyttää lopulliseen tekstiin katkelmia haastateltujen puheesta ensinnäkin sen takia, että lukijan olisi mahdollista seurata analyysin kulkua ja toiseksi sen takia että ihmisten omat sanonnat ovat usein niin kuvaavia, mieleen jääviä ja arvokkaita, että ne ansaitsevat päästä myös lopulliseen tekstiin.

Kun kategoriat oli muodostettu, syvennyin tarkemmin akselikoodaukseen. Avoimen koodauksen seurauksena minulla oli jo valmiina ideoita siitä, millä tavalla kategoriat liittyvät toisiinsa. Tässä vaiheessa palasin uudelleen alkuperäisten haastattelujen pariin ja pyrin systemaattisesti määrittelemään yhteydet ja etsimään niille todistusaineistoa datasta. Nyt tavallaan tutkin aineistoa muodostettujen käsitteiden valossa ja selvitin myös miten kukin tutkittava sijoittuu kunkin käsitteen suhteen ja pyrin koodaamaan aineistoa sillä tavalla kategoria kerrallaan, että kategorian liittyminen muihin kategorioihin selviäisi.

Seuraava suuri ongelma oli aineiston keskeisen juonen muodostaminen eli selektiivinen koodaus. Tämä vaihe oli ongelmallinen seuraavista syistä. Aineistossa oli muutamia poikkeustapauksia, joskaan ne mielestäni eivät olleet selittämättömiä. Poikkeustapausten olemassaolo johtuu otoksen pienuudesta ja siitä että ei ollut mahdollista toteuttaa teoreettista otantaa niin, että tutkittavien määrä olisi kasvanut. Miten ratkaisisin tämän ongelman? Kertoisinko useita analyttisiä tarinoita, jolloin muodostuisi selviytymiskertomusten typologia, vai kertoisinko yhden analyttisen tarinan ja sisällyttäisin siihen poikkeukset, pohtien niiden kohdalla mihin seikkoihin poikkeuksellisuus liittyy? Koska tapauksia on liian vähän typologian muodostamiseen (kussakin luokassa tulisi olla enemmän kuin yksi tapaus) päädyin lopulta siihen, että kirjoitan yhden analyttisen kertomuksen ja käsittelen poikkeustapaukset tämän tarinan sisällä, eli pyrin pohtimaan mistä poikkeuksellisuus kulloinkin johtuu.

Selektiivinen koodaus oli monipolvinen vaihe. Kirjoitin useita analyttisiä tarinoita, jotka vähitellen tarkentuivat. Ensimmäiset teoriat olivat tavallaan hypoteettisia, niiden kirjoittamisen jälkeen palasin takaisin haastatteluaineiston pariin, ja pyrin verifioimaan teorian tutkimalla aineistoa jälleen uudelleen. Näin teoria pikkuhiljaa muuttui ja tarkentui aineistoon sopivammaksi. Selektiivinen koodaus on vaihtelua induktiivisen ja deduktiivisen ajattelun välillä. Alustava teoria on hypoteettinen ja se verifioidaan tutkimalla ja koodaamalla alkuperäistä aineistoa.

Kategorioiden väliset suhteet on verifioitu vertaamalla alkuperäiseen aineistoon niin, että lopulliseen teoriaan sisältyvät ne yhteydet, jotka ilmenevät aineistossa useammin kuin kerran. Useimmiten tämä tarkoittaa, että yhteys on olemassa kaikkien tutkittavien kohdalla. Poikkeustapauksissa olen toiminut niin, että olen pyrkinyt määrittämään, millä muulla tavalla poikkeustapaus eroaa muusta joukosta tai muodostamaan kategorian välisen yhteyden uudelleen sillä tavalla, että aluksi poikkeukselta tuntunut tapauskin sopii muodostuvaan teoriaan. Jälkimmäisessä tilanteessa on kyse siis teorian uudelleen muotoilusta paremmin aineistoon sopivaksi.

## 6. TULOKSET

### Kategoriat

Kategoriat on esitetty tässä suunnilleen siinä järjestyksessä kuin ne ovat aineistosta nousseet. Samalla kategorioiden esitysjärjestys seuraa myös tapahtumien ajallista etenemistä. Ajalla on keskeinen merkitys, leskeytyminen on prosessi, joka vie monia vuosia aikaa, myös tämän takia esitysjärjestys on perusteltu. Sitä mukaan kun kategorioita lukee eteenpäin, voi kuvitella myös ajan etenevän. Vaikka kategorioiden muodostaminen on aineiston esittämistä fragmentaarisessa muodossa, näin täytyy tehdä, jotta saataisiin käsitteitä, joiden avulla asioita tutkitaan. Kategorian sisältö on kuvattu tiivistämällä ja tulkitsemalla siitä alkuperäisestä materiaalista, joka on ollut käytössä. Tulkitseminen tarkoittaa sitä, että olen pyrkinyt ymmärtämään ilmiöiden merkityksiä ja myös rakentamaan dimensioita ja kategorioiden ominaisuuksia sekä alustavasti niitä yhteyksiä, joilla kategoriat ja niiden ominaisuuksien dimensiot liittyvät toisiinsa. Yhtenäinen teoria esitetään yksittäisten kategorioiden kuvauksen jälkeen. Kaikki kursivoidut tekstin osat, sekä erilliset lainaukset että lyhyemmät muun tekstin lomaan sijoitetut, ovat suoria lainauksia leskien puheesta.

### Puolison sairauden kulku

Kaikki puoliset olivat kuolleet ns. luonnollisen kuoleman, kuolemaa oli edeltänyt vaihtelevan pituinen sairastamisjakso. Tämä kategoria kuvaa sairastamisajan temporaalista kulkua. Pyrkimyksenä ei ole sairauden kuvaaminen lääketieteellisessä mielessä, vaan kysymys on puolison sairaudesta lesken kokemuksena ja näkökulmasta. Puolisoista kuusi oli sairastanut sydän- ja verisuonisairauksia. Yhdellä puolisoista oli ollut vatsasyöpä, yhdellä dementia, yhdellä astma ja muita keuhkosairauksia, jotka yhdessä olivat johtaneet kuolemaan. Yhdellä henkilöllä oli ollut jokin aivoston sairaus.

*Emmi: "Että se oli... kyllä hän usein oli jo semmoinen, että kun hänellä oli ollut sydäninfarkti vuonna -78."*

*Tauno: "Sitten kun se tää viimeinen oli, niin sitten tuota- niin silloin oli niin tajuttomana-*

*tai sillei, että ne hälytti minut sinne sitten silloin. Mutta tuota sitten se rupes siitä taas virkoamaan ja- niinhän se kävi, että se sitten virkos niin paljon, että ne lasi sen kotia. "*

Eri sairauksilla on niille tyypilliset oireet ja tyypillinen, mutta yksilöittäin suuresti vaihteleva sairauden kulku. Nämä ovat tavallaan sairauden ominaisuuksia. Sairauden kulku tarkoittaa sitä, millä tavalla sairaus etenee. Välillä tila huononee, välillä pysyy samanlaisena pitkään, välillä tapahtuu toipumista, potilas *virkoaa niin paljon että hänet lasketaan kotiin*. Sairauden kulku voi olla myös tilan tasaista huononemista, ilman väliaikaista paranemista, kohti kuolemaa. Sairaudet ovat myös kestoaltaan erilaisia, sydän- ja verisuonisairaudet olivat tyypillinen pitkäaikainen sairaus, puoliso oli sairastanut vuosia, jopa 10 tai 20 vuotta. Sydänsairauksille tyypillistä oli sairauden sahaava kulku, kaikkiin sydänsairauksiin liittyi aiempia infarkteja, joista puoliso oli toipunut paremmin tai huommin. Jo nämä edeltävät kohtaukset ovat toista puolisoa järkyttäviä, puoliso oli kiidätetty sairaalaan ja tilanteesta selvitty täpärästi. Sairauskohtauksien välillä pariskunta jatkoi normaalia elämää, mutta sairaus oli kuitenkin taustalla. Sairauden kulku voi olla myös tilan tasaisempaa, joko nopeampaa tai hitaampaa heikkenemistä kohti kuolemaa. Esimerkiksi tämän aineiston syöpätapauksessa sairastamisaika oli lyhyt, tila oli koko ajan vakava ja kuolema seurasi kuukauden sairastamisen jälkeen, kun taas dementian sairastaminen oli hitaampaa tasaista heikkenemistä kohti kuolemaa. Dementian sairastaminen voi kestää hyvinkin kauan, yleensä vuosia. Leskeytymistä ajatellen sairauden kulku on sen takia tärkeä, että kuolema tapahtuu hyvin erilaisissa olosuhteissa asettaen lesket sopeutumista ajatellen erilaiseen tilanteeseen.

### **Sairauksien aiheuttamat muutokset pariskunnan elämässä**

Jo itse sairastaminen vaikuttaa monin tavoin molempien puolisoitten elämään. Useimmiten nämä muutokset ovat kielteisiä, sairaus haittaa elämää jollakin tavalla. Sairastaminen aiheuttaa myös muutoksia arkielämään.

*Marja: "Yölläkin huuteli ja sitä ei tullut nukuttuakaan sitten viime vuosina oikein, niin tuota sitä kuuli aina kaiken liikkeen sitten. "*

*Marketta: "Kun monet yöt sai oottaa ja valvoo milloin jäi mihinkin tuonne auto ja sitten*

*Keskussairaalaan soitettiin, että nyt on siellä, että se oli aika raskasta."*

Esimerkiksi dementiapotilaan hoito on yleensä omaiselle raskasta. Usein potilasta ei voi jättää yksin kotiin, yölläkin täytyy huolehtia ettei satu mitään vahinkoja, jos potilas heräilee esimerkiksi käydäkseen vessassa. Yhteiselämä muuttuu puolison sairauden myötä, toinen puoliso seuraa läheltä miten sairaan tila heikkenee. Dementialle ja muille aivosairauksille ovat tyypillisiä muutokset puolison persoonallisuudessa, tämä on vaikea kokemus varsinkin terveelle puolisolalle. Yleinen fyysinen heikkeneminen vaikuttaa liikuntakykyyn, josta aiheutuu rajoituksia arkielämään. Pariskunta ei uskalla matkustella tai liikkua niin kuin ennen. Puolison sairastaminen aiheuttaa myös pelkoa ja huolta tämän voinnista, huolen kantaminen on *raskasta*. Myös sairauksien hoitoon kuuluvat rutiinit tulevat osaksi arkipäivää. Sairauden aiheuttamiin haittoihin yritetään sopeutua muuttamalla elämäntapoja ja ottamalla jokapäiväisessä elämässä huomioon esim. liikuntakyvyn rajoitukset. Fyysinen heikkeneminen voi johtaa myös työkyvyttömyyteen ja eläkkeelle siirtymiseen. Suurin muutos puolisoitten elämään tulee silloin, kun sairaus johtaa pysyvään sairaalahoitoon. Paljon menetetään jo ennen varsinaista kuolemaa, kun entisenlainen yhteiselämä loppuu.

### **Vaikean sairauden vaihe**

Kun puhutaan kuolemasta, usein tarkoitetaan vain itse kuolinhetkeä, kuolintapahtumaa. Kuitenkin esim. englannin kielessä on kaksi eri sanaa, *dying* ja *death*, jotka tarkoittavat hieman eri asioita. Kuolemiseen (*dying*) menee aikaa ja kuolintapahtuma (*death*) on sen päätepiste. Myös suomenkielessä käytetään joskus ilmausta tehdä kuolemaa tai sairaalakielessä sanotaan, että potilas on terminaalivaiheessa. Silloin sairaus on niin vakava, että toipuminen on epätodennäköistä ja kuolema seuraa jonkin ajan kuluttua. Tavallaan vaikean sairauden vaihe kuvaakin juuri sairauden vakavuutta. Joissakin tapauksissa lääkärit pystyvät arvioimaan jäljellä olevan elinajan. Samoin kuin sairauden kulkukategoria, tämäkään kategoria ei kuvaa vaikean sairauden vaihetta lääketieteelliseltä kannalta, vaan kyse on lesken kokemuksesta.

*Vieno: "Se ol kaikkein vaikein se viimeinen kuukausi. Sen hän oli sitten sairaalassa, niin*

*että pyhäks vaan tuli kottiin, että perjantai-illasta pyhäiltään sai olla kotona. Sitten viimeiset vuorokaudet, niin mie olin viisi vuorokautta siellä- viisi päivää ja neljä yötä. " Veikko:" Mutta siinä vuoden verran oli sillei, että hän joutui vähän väliä aina sairaalaan."*

Vienon puolisollla vaikean sairauden vaihe on melko selkeä, sairaus on niin vakava, että se vaatii jatkuvaa sairaalahoitoa, eikä toivoa paranemisesta ole. Viimeinen kuukausi on vaikea sekä puolisolle että Vienolle. Kun tämä terminaalivaihe on selkeä, joutuu puoliso vakavasti ajattelemaan kuolemaa etukäteen. Näissä tapauksissa itse sairastuminen tai sairauden yhtäkkinen huonontuminen koetaan yhtä järkyttäväksi tai järkyttävämmäksi tapahtumaksi kuin itse kuolema. Usein terminaalivaihe vaatii lähes jatkuvaa sairaalahoitoa. Tarkasti ottaen kaikkiin sairauksiin liittyy vaikean sairauden vaihe. Terminaalivaihe vain on kestoltaan hyvin erilainen, kestäen muutamasta minuutista jopa viikkoihin tai kuukausiin.

Leski itse arvioi puolison tilaa ja havainnoi tämän oireita. Haastatteluissa lesket arvioivat tilannetta jälkeinpäin, nyt on tavallaan helpompaa määritellä sairauden kulkua. He joko itse päättelivät, milloin puolison tila oli niin vakava, että kuolema on odotettavissa, tai heille oli sairaalahenkilökunnan taholta kerrottu tilanteen vakavuudesta. Vaikean sairauden vaihe ei ole yhtä selkeä kaikissa sairauksissa. Esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet ovat kulultaan arvaamattomia, mutta kohtausten lukumäärä ja vakavuus vaikuttavat potilaan kokonaistilanteeseen, jolloin voidaan puhua vaikean sairauden vaiheesta, *puoliso joutuu vähän väliä sairaalaan*. Sairauden vakavuutta arvioidaan ja siitä yritetään tehdä johtopäätöksiä.

Puolisoista yhteensä viisi oli kuollut sairaalaan, oltuaan siellä jo pitempään (päiviä tai kuukausia). Neljä oli saanut sairauskohtauksen ollessaan kotona, mökillä tai kauppamatkalla, jonka jälkeen heidätkin oli viety sairaalaan, jossa kuolema oli tapahtunut tai lopullisesti todettu. Yksi puoliso oli kuollut kotona nukkuessaan.

### **Kuoleman ennakointi**

Valmistautuvatko lesket puolison kuolemaan tai surevatko he sitä etukäteen? Tämä kategoria kuvaa, millä tavalla lesket etukäteen ajattelevat mahdollista kuolemaa ja otetaan-

ko se mahdollisuutena valmistautua vai yritetäänkö asiaa olla ajattelematta etukäteen.

*Tauno: " Olin ihan tosiaan varma, että se ei missään tapauksessa selviä -se oli niin voimakkaat aina ne infarktit siinä, että se oli välillä niinkuin tajuttomanakin. "*

*Marketta : "Kyllä mä olin varautunut siihen asiaan, kun se noin monta kertaa ennen jo tapahtui, niin minä ajattelin, että kyllä se vielä joskus kohdalle tulee kuitenkin. "*

Puolison sairaus aiheuttaa sen, että ajatus kuoleman mahdollisuudesta tulee lesken mieleen, usein sairausaika koetaan mahdollisuutena valmistautua tulevaan. Varsinkin infarktit ja muut sairauskohtaukset saavat puoliset ajattelemaan mahdollista kuolemaa. Näissä tilanteissa kuolema olisi voinut jo tapahtua, mutta niistä oli vielä selvitty. Erityisesti kun infarktit ovat *voimakkaat* ja niitä tulee *monta kertaa*, mahdolliseen kuolemaan voi etukäteen *varautua*. Joskus voi olla *ihan varma*, että puoliso ei selviä. Myös silloin kun sairauteen liittyy selkeä vaikean sairauden vaihe, jolloin voidaan sanoa puolison tekevän kuolemaa, joutuu leski tosissaan vastakkain lähestyvän kuoleman kanssa. Silloin jo puolison sairastuminen koetaan hyvin vaikeaksi tapahtumaksi, koska sairaus on luonteeltaan hyvin vakava ja etukäteen on tiedossa, että todennäköisesti puoliso ei tule siitä enää toipumaan. Mitä tämä varautuminen sitten on? Usein ihmiset ajattelevat kuolemaa vain hyvin yleisellä tasolla, tiedetään että jokainen kuolee joskus. Yleensä kuolema ei kuitenkaan ole läsnä jokapäiväisessä elämässä, kuolema mieluummin torjutaan pois, se tapahtuu kaukaisessa tulevaisuudessa. Kun sitten läheinen ihminen sairastuu vakavasti, kuolema laskeutuu tältä yleiseltä tasolta asiaksi, joka voikin tapahtua omassa arkielämässä hyvinkin pian. Ehkä varautumiseen riittää, että kuolemasta ajatellaan eri tavalla, siitä tulee konkreetimpi asia. Jo sairaus herättää puolisosssa pelkoa ja erityisesti huolta toisen voinnista.

*Loviisa: "Kyllähän sitä nyt ajatteli, että hänhän se ensin lähtee, mutta minä en jollakin tavalla niinkuin oikeen päästänyt sitä..."*

Kuoleman ajattelu etukäteen on vaikeaa. Toisaalta leski on ajatellut, että puoliso tulee kuolemaan, mutta toisaalta hän ei ole päästänyt asiaa mieleen ihan kokonaan. Kuolemaan varautuminen tai sen ajattelu etukäteen on toisille helpompaa ja toisille vaikeampaa.



Lesket käsittelevät kuolemanajatuksia eri tavoin. Puolison kuolemaa voidaan kyllä ajatella, mutta lähinnä sitä, miten leski pystyisi pelastamaan puolisonsa sairauskohtauksen sattuesssa. Kuolema tulee mieleen ja puoliso ajattelee käydä ensiapukurssin, tai puoliso pitää automaattina mukana viinapullon, koska uskoo voivansa sillä tavalla pelastaa puolisonsa. Vaikka tämä on tavallaan kuoleman ennakoitua, se ei ole ennakoita suuremista tai kuolemaan tai yksinelämiseen valmistautumista. Ajatukset sisältävät toiveen yhteiselämän jatkumisesta. Tämä on tavallaan myös kuoleman torjumista, melko konkreetillakin tavalla. Puolison kuoleman kuvittelu etukäteen on hyvin vaikeaa, varsinkin ennen puolison varsinaista sairastamista. Esimerkiksi Vieno oli uskonut aina itse kuolevansa ensin, ja oli tehnyt puolisolleen leikkimielisiä ehdotuksia uudesta vaimosta. Tämäkin kertoo asian kipeydestä. Eron, puolison menettämisen ajatus on niin vaikea, että se täytyy etukäteen torjua tulevaisuudenkuvalla, jossa yksinjääminen on mahdotonta. Asian käsittelyn vaikeudesta kertoo myös, että kuolema tulee esille unessa. Tämän leski tulkitsee enneuneksi. Päiväsaikaan asian ajattelu on vaikeaa, eikä hän päästä sitä mieleensä tosissaan. Mielessä vuorottelevat havainnot puolison sairauden ja tilan huononemisesta ja toisaalta vihjeet jotka liittyvät normaalielämän jatkumiseen. Puoliso ei voi kuolla vielä, koska on niin *huumorintajuinen ja juuri uusinut ajokorttinsakin*. Paitsi että leski pyrkii kieltämään sairauden vakavuutta voivat myös kuolemaan viittaavat vihjeet olla heikompia tai voimakkaampia. Toisen sairauden oireet ovat selvemmät ja puolison yleinen tila huonompi. Näyttäisi siltä että joko sairaus on niin vaikea, että sairastamisaika on pakko ottaa valmistautumisena kuolemaan tai leskellä on niin vähän psyykkistä kipua että sairausaika on mahdollista käyttää valmistautumiseen. Silloin kun puolison kuolemaan ei missään vaiheessa liity voimakasta psyykkistä kipua, on asian ajattelu etukäteen helpompaa. Mitä vaikeampi tapahtuma puolison menettäminen leskelle on, ja mitä voimakkaampia tunteita siihen liittyy, sitä vaikeampaa on asian käsittely myös etukäteen. Mieluummin torjutaan kuoleman mahdollisuus ja toivotaan yhteiselämän jatkumista. Joskus asia koetaan hieman kiusallisenakin, puolison eläessä ei ole sopivaa ajatella tämän kuolemaa. Mahdollisuus valmistautua kuolemaan etukäteen koetaan kuitenkin toisaalta helpottavan asiaan sopeutumista, tällöin kuolintapahtuma ei tule yhtä suurena järkytyksenä ja yllätyksenä kuin silloin kun sairautta ei lainkaan olisi ollut.

## Alkureaktio

Tämä kategoria kuvaa erityisesti lesken reaktiota kuolintapahtumaan. Useissa tapauksissa-  
han puoliso on kuollut sairaalaan ja leski on saanut kotiin tiedon kuolemasta. Lähes  
kaikilla leskillä kuolintapahtuma on aiheuttanut eriasteisen järkytyksen, huolimatta siitä  
että ennakoivaa sairautta on ollut. Aineistossa on kaksi poikkeusta, joissa reagointi oli  
huomattavasti lievempää, niihin palaan myöhemmin.

*Loviisa : "No se oli kyllä kerta kaikkiaan niin, että- että se täytyy sanoa, että se oli kuin  
shokki. Sitä oli niinkuin aivan tajuton- tajuton pitkän aikaa. Sitä ei kerta kaikkiaan- sitä ei  
ollenkaan niinkuin jaksanut sitä."*

*Emmi: " Ensin ei, oikeastaan pitkän aikaa meni ettei tahtonut oikein uskoa sitä, kun minä  
en ite nähnyt sitä tapausta. Niin sitä niinkuin jollakin lailla kieltäytyi uskomasta sitä. "*

Puolison kuolema on ollut suuri järkytys, varsinkin Loviisa on hyvin järkyttynyt, hän  
toistaa haastattelussaan kahteen kertaan että tilanne oli hänelle *shokki* ja hän oli pitkän  
aikaa kuin *tajuton*. Muita järkytystä kuvaavia ilmaisuja ovat turtuminen, häkeltyminen ja  
sekaisin olo. Koko tapahtuneen uskominen todeksi on alussa vaikeaa, toisaalta siksi, että  
*ei itse nähnyt* kuolintapausta mutta toisaalta myös siksi, että asia on niin vaikea kestää, että  
alussa sitä *kieltäydytään uskomasta* todeksi. Silloin kun puolison kuolema on näin suuri  
järkytys, menee koko elämä hetkeksi sekaisin. Järkyttymiseen liittyy, ettei leski oikein  
osaa toimia uudessa tilanteessa, tai hän on niin ajatuksissaan ja sekaisin, että tekee asioita  
hassusti. Kuolemaan liittyvien käytännön järjestelyjen hoitaminen samana päivänä voi olla  
liian vaikeata. Lähes kaikille leskille itse kuolintapahtuma on järkytys, se on kuitenkin  
jotain erilaista, vaikka sitä olisi etukäteen osannut ajatellakin. Kuoleman ennakkoinnin  
mahdollisuus ei näytä poistavan kuolintapahtuman järkyttävyyttä. Kertooko tämä siitä,  
että vaikka kuolemaa on ennakoitu, sitä ei kuitenkaan syvällisesti ole voitu hyväksyä  
etukäteen. Tunteiden voimakkuus ja se kuinka kauan tällaiselta tuntuu kuitenkin vaihtelee  
melkoisesti. Alussa ei uskota myöskään että itse selvittäisiin tapahtumasta, tuntuu että  
elämä loppuu tähän. Järkytyksen voimakkuudesta kertoo myös, että leski voi jopa toivoa  
omaa kuolemaansa. Alun reagointiin liittyy myös kokemus kuolintapahtuman äkillisyydes-  
tä.

*Kalevi: "Se tuli vähän niin äkkiä, vaikka eihän se äkkiä- se nyt oli sairas, alkoi olla jo niin se sokeritauti..."*

*Marketta: " Se meni niin äkkiä se minun mies.(---) Kun se oli niin terve kun se tuosta lähti. Ainakin terve, ei mulle sanonut että olis mittään."*

Vaikka puolisoilla oli ollut pitkäaikainen sairaus, saattoi lesken kokemuksena olla, että kuolema tuli äkillisesti. Tämä voi liittyä juuri kuolintapahtuman äkillisyyteen, sairaus on ollut sellainen, että ei ole ollut pitkää vaikean sairauden vaihetta, vaan kuolintapahtuma on tullut äkillisesti. Kuolema on tapahtunut keskellä arkipäivää kauppamatkalla tai yöllä nukkuessa. Äkillisyyden kokemukseen liittyy myös, onko sairastamisaika otettu valmistautumisena vai onko yritetty torjua koko ajatus. Kaikki eivät kohtaa asiaa tosissaan, vaan suuntautuvat elämään ja jollakin tavalla torjuvat mieluummin koko asian, kuten edellä on jo havaittu. Tällöin on ymmärrettävää, jos tuntuu kuin kuolema tulisi yhtäkkiä.

Tässä aineistossa Taunon ja Marjan reaktiot puolisonsa kuolemaan ovat paljon lievempiä. Tauno ei ollut puolison kuoltua lainkaan järkyttynyt tai yllättynyt, koska hän oli etukäteen ajatukseen jo niin tottunut. Puoliso oli ollut sairaana jo kauan aikaa, ja etukäteen oli ollut monia varoittavia sairauskohtauksia. Mutta niin oli myös monilla muilla leskillä, jotka kuitenkin reagoivat kuolintietoon järkyttymällä. Miksi Tauno sitten oli niin tyyni? Ikäänkuin hän hämmästelsi tätä itsekin. Hän huomauttaa, että *toisilla* voi tällaisessa tilanteessa ollakin vaikeita tunteita, mutta hän on sellainen ihminen, *että hän ei oikein tunne sitä stressiä*. Hänellä on käsitys myös miksi näin on, hän on perinyt isältään, *joka oli myöskin hyvin rauhallinen*, tällaisen luonteenlaadun. Oletamme usein, että puolisonsa menettänyt ihminen on hyvin järkyttynyt, se on tavallisempaa kuin asian ottaminen tyynesti. Ehkä Tauno on huomannut tämän ja tuntee tarvetta selittää omaa reagointiaan, varsinkin tässä tilanteessa, kun tutkija vartavasten kysyy häneltä asiaa. Myös Marjan reaktio on lievä. Vaikka yksinjäätminen on tuntunut vaikealta, *kuolema on helpotus molemmille*. Marjan puoliso oli sairastanut dementiaa, ja ollut kotihoidossa melkein kuolemaansa saakka. Hän oli halvaantunut ja viettänyt viimeiset viisi viikkoa sairaalassa, jonne oli sitten kuollut. Lisäksi puoliso *oli itse aina kovasti toivonut pääsevänsä pois*. Kun puoliso on hyvin sairas, muuttuu pariskunnan elämä paljon. Yhteiselo ei ole enää yhtä tyydyttävää kuin ennen, puolison persoonallisuus voi muuttua ja hänen hoitamisensa voi olla raskasta. Varsinkin puolison tilan huononemisen tai sairaudesta johtuvien kärsimysten

seuraaminen on vaikeaa. Kun kuolema tapahtuu tällaisissa olosuhteissa, se voi todella tuntua enemmän helpotukselta kuin järkytykseltä, koska paljon on menetetty jo ennen varsinaista kuolintapahtumaa. Marja ja Tauno olivat pystyneet käyttämään puolison sairausajan valmistautumiseen ja ehkä näissä tapauksissa valmistautuminen oli todella ollut valmistautumista yksinelämiseen ja kuoleman henkilökohtaisten merkitysten käsittelyä, joten kuolintapahtuma ei ollut yllätys tai yhtä suuri järkytys kuin muille. Tämän takia sairastamisella ja kuoleman ennakoinnilla on merkitystä, ne muodostavat olosuhteet, joissa kuolema tapahtuu. Koska olosuhteet ovat erilaisia, vaihtelee myös lesken reaktio kuolemaan.

### **Lisärasitteet**

Puolison kuolema ei tapahdu tyhjiössä, lesken elämä jatkuu. Itse puolison kuolintapahtumaan voi liittyä asioita, jotka leskestä tuntuvat lisärasitteelta tai voi tapahtua muita, sattumanvaraisia puolison kuolemasta riippumattomia tapahtumia, jotka itsessäänkin vaatisivat käsittelyä ja sopeutumista.

*Marketta: "Kaikenlaista-kun siinä nyt kaksi kuolemaa tuli peräkkäin ja kahdet perunkirjoitukset ja sitten möin maakappaleen ja osakkeen, siinä oli niin monenlaista että."*

*Loviisa : " Sitte tämäkin justiin, että kun sitä ei oikeen sopeutunut tänne täällä Jyväskylässä, niin se mulla oli kaikista vaikeinta."*

Marketan puolison kuolemaan oli liittynyt muita elämässä tapahtuvia muutoksia paljon. Oli ollut paljon asioita, joita oli täytynyt järjestellä, päätöksiä joita oli täytynyt tehdä. Nämä olivat tuntuneet lisärasitukselta. Lisäksi oli sattunut toinen kuolemantapaus, heti puolison kuoleman jälkeen, jota oli täytynyt miettiä myös paljon. Ystävien ja muiden sukulaisten kuolemat ovat tapahtumia, jotka voidaan kokea lisärasitteeksi. Leski kokee, että monet muutokset ja harmit yhdistyvät ja vaikuttavat mielialaan. Vaikka nämä muut elämänolosuhteet eivät vaikuttaisi itse puolison kuolintapahtuman käsittelyyn, ne kuitenkin lisäävät alakuloisuutta tai surua. Loviisan tapauksessa se, ettei hän ollut sopeutunut tänne Jyväskylään, liittyy suoraan myös sosiaaliseen verkostoon ja mahdollisuuteen saada sosiaalista tukea. Sopeutumattomuus on juuri sitä, että hän ei ole saanut tuttavillaan

vaan kaikki tuttavat ja ystävät ovat jääneet Helsinkiin. Sitten kun puoliso kuoli, tuttavien puute lisää tietynlaisen yksinäisyyden tunteen hänen surukokemukseensa. Hänellä ei ole laajempaa sosiaalista ympäristöä, jonka osa hän kokisi olevansa. Tämä ei tavallaan vaikuta puolison kuoleman käsittelyyn, mutta on kuitenkin lisärasite, yksi seikka joka aiheuttaa alakuloisuutta.

### **Elämänmuutos**

Leskeytyminen merkitsee ennenkaikkea elämänmuutosta. Alkuvaiheessa hyvin vaikeaksi asiaksi koetaan yksinäisyys ja yksin jääminen. Menetyksen toinen puolihan on yksinjääminen, joka on samalla suuri elämänmuutos.

*Emmi : " Ja mitäs siinä muuta - olihan se suuri muutos sikäli, että jäi yksin. "*

*Loviisa : " Kyllähän siinä hirveen suuri semmoinen elämänmuutos tulee, kun sitä jää niinkuin yksin. " (-----) "Ja mekin oltiin -että se koko elämä nyt oikeastaan oli sitä yhdessäoloa minullekin, että 53 vuotta. "*

Leskeytyminen merkitsee elämänmuutosta. Elämänmuutoksen perusteellisuutta kuvaa hyvin se, että leskestä tuntuu kuin koko elämä olisi aloitettava alusta. Vaikeimmalta tuntuu nimenomaan se, että on jäänyt yksin. Muutos parisuhteessa eläjästä yksineläjäksi on usein suuri, erityisesti koska avioliitto on ollut hyvin pitkä ja puoliset ovat kiinteästi olleet yhdessä koko ajan; *koko elämä oli sitä yhdessäoloa*. Usein avioliiton pituus mainitaan kuin itsestäänselvänä asiana, tietäähän sen, että puolison menetys on vaikea asia, koska ollaan oltu niin kauan yhdessä. Toisaalta jos leski on jostain syystä ollut jo avioliiton aikana hyvin itsenäinen, leskeytymistä ei koeta niin suurena elämänmuutoksena, ja näin ollen tilanteeseen sopeutuminen helpottuu. Leskeytyminen aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta sillä tavalla, että leski kaippaa puolisonsa läsnäoloa ja seuraa. Yksinolo näyttäytyy myös konkreetimmalla tavalla. Avioliitossa on ollut tiettyä työnjakoa, niistä asioista jotka ennen tehtiin yhdessä tai jotka puoliso teki, on lesken nyt selvittävä yksin. Miehillä varsinkin taloustöistä selviytyminen aiheuttaa päänvaivaa, kaikilla miehillä ei ole tarvittavia taitoja kotitöistä selviytymiseen. Muutenkin lesken kokemuksena on, että kaikista käytännön tehtävistä on selviydyttävä nyt yksin.

## Emotionaalinen kipu

Yleensä koetaan, että leskeytymistä seuraa vaikeampi aika. Lesket puhuvat kuitenkin surusta tai muista tunteistaan haastatteluissaan melko vähän. Ehkä tämänikäisten keskuudessa ei ole kovin tavallista eritellä monisanaisesti omia tuntemuksiaan. Käytän näistä vaikeista tuntemuksista nimitystä emotionaalinen kipu. Tämä kategoria kuvaa, kuinka vaikeaksi asiaksi puolison menetys koetaan, ja millaisia sekä psyykkisiä että fyysisiä tuntemuksia se leskelle aiheuttaa.

*Loviisa: "Niin, silloin oli vaikeata justiin, että se oli-ensin se unettomuus ja levottomuus ja suru ja kaikki. "*

*Paavo: "Että kyllä se - kyllä se on kovilla pitännä tuota että - tuota... että tahtoo yöunetkin toisinaan hävitä ja täytyy lähteä kävelemään ja...tuota semmoista kaikenlaista ressiä on."*

Menetyksen on havaittu aiheuttaneen depressiota, alakuloisuutta ja stressiä, mutta näiden tunteminen on hyvin yksilöllistä. Kaikki eivät tunnista olleensa ahdistuneita tai masentuneita tai että tapahtunut olisi aiheuttanut heille stressiä. Sanojen merkitykset ovat tietysti ihmisille erilaisia, toinen ei kutsu leskeytymiseen liittyviä tunteita masennukseksi, kun taas toisella näitä tuntemuksia kuvaava sana on juuri depressio. Kuitenkin on todella niin, että kaikille ei ole aiheutunut yhtä paljon emotionaalista kipua. Kaikkein voimakkaimmin reagoineilla (alkureaktio) on myös voimakasta emotionaalista kipua tai surua. Asian vaikeutta kuvaa kokemus, että leski ei tahdo jaksaa elää, avuksi tarvitaan rauhoittavaa lääkitystä. Tunteiden intensiteetti on jatkumo hyvin voimakkaasta lievään, tälle jatkumolle kukin ihminen sitten asettuu. Myös vaikeimman ajan kesto on hyvin yksilöllinen, toinen pääsee vaikeimman ajan ohi puolessa vuodessa, kun toisella on vaikeaa viisikin vuotta. Tämän takia tavallaan ei haitannut, vaikka leskeytymisestä olikin kulunut melko eripituisen aika. Ihmisten kokemukset ovat niin yksilöllisiä, että kaksi yhtä kauan aikaa sitten leskeytynyttä voi olla aivan eri tavalla sopeutuneita. Voimakkaaseen emotionaaliseen kipuun voi myös liittyä erilaisia psykosomaattisia oireita tai fyysisen sairauden puhkeaminen, jotka leski itse tai häntä hoitava lääkäri liittävät menetyskokemukseen. Emotionaalinen kipu näyttäytyy myös kehon tasolla

## Läpituonevat ajatukset

Tyypillistä on, että menetyskokemusta ei tarvitse muistella, koska se on muutenkin koko ajan mielessä. Näin asiaa pakostakin käsitellään, pyöritellään ja käydään läpi sekä kuolinajan tapahtumia että sitä tosiasiaa, että puoliso on poissa, uudestaan ja uudestaan.

*Paavo: "Että kyllä se muistuu niin mieleen tuota, että ei semmosta hetkee paljon ole tuota- paitsi silloin kun oikeen jotain kiireellistä työtä tekkee, niin silloin ne aina häipyy kaikki pois."*

*Tauno: "Kyllähän se tietysti tämmönen monta kertaa, niin sitä kun ajattelee sitä niin esimerkiksi niinkuin yöllähän se tulee, kun tuossa yksikseen, jossei nukuta ja siinä kaiken näköisiä tulee siinä sitten mieleen. "*

Varsinkin yöllä *kaiken näköisiä tulee siinä sitten mieleen*. Asiat tulevat itsestään mieleen, monelle varmasti tuttu kokemus. Useinhan on juuri niin, että kaikki ikävät asiat tупpaavat mieleen kuin väkisin ja erityisesti vielä illalla kun pitäisi nukkua. Tauno ei tarkemmin erittele mitä tuo kaikennäköinen olisi, mutta se liittyy kuitenkin puolison kuolemaan.

Puoliso voi tulla myös uniin jolloin herätessä koko tapahtuma nousee mieleen. Vaikeinta on juuri silloin, kun ympäristössä on vähän muita ärsykykeitä, aamulla tai yöllä herätessä tai illalla kun pitäisi mennä nukkumaan. Ehkä tällöin mieli on herkemässä tilassa, tietoisuuden taso on erilainen kuin päiväsaikaan. Minä on heikoimmillaan, joten pahat muistot pääsevät helpommin heräämään. Nukkuessa ei käytetä minän puolustusmekanismeja, ajatuksia ei kontrolloida samalla tavalla kuin päivällä. Nukkuminen ja nukahtamisvaihe ovat tiloja, jolloin traumaattiset kokemukset tulevat mieleen. Unettomuus ja unihäiriöt liittyvät tähän kokemukseen. Silloin kun tarkkaavaisuus on kiinnitetty johonkin muuhun asiaan, kuten työntekoon, traumaattiset muistot pysyvät aisoissa. Ajatukset ovat läpituonevia ja leski kokee, että ne ovat häiritseviä ja vaivaavat mieltä. Ajatukset tavallaan kiertävät samaa rataa, jolloin asian huomiotta jättäminen on vaikeaa. Varsinkin kun puolison kuolemasta on kulunut vain vähän aikaa, on asia mielessä joka päivä tai joka hetki. Ajatuksiin liittyy negatiivisia tunteita, ikävää, alakuloisuutta ja surua. Muistojen läpituonevuus ja häiritsevyys ei ole välttämättä sidoksissa aikaan, muistaminen voi olla häiritsevää vielä vuosienkin kuluttua.

Ajatusten läpätunkevuuteen liittyvät myös todelliset visuaaliset hallusinaatiot. Tällöin mielikuva puolisoista on niin vahva, että se toteutuu näkynä, ilmestyksenä. Tutkituista leskistä yksi kertoi tällaisesta hallusinaatiosta tai ilmestyksestä. Samanlainen ilmiö on huomattu muuallakin. Yleensä siitä ei kuitenkaan puhuta, näköhallusinaatiot liitetään usein mielisairauteen, joten on ymmärrettävää, jos lesket eivät niistä yleisesti kerro (Grimby, 1993). Marja Saarenheimo (1997) on havainnut samantapaisen ilmiön iäkkäiden muistelu- tutkimuksessaan. Saarenheimo puhuu passiivisesta muistamisesta, jolloin varsinkin ikävät muistot tulevat mieleen kuin itsestään, vaikka subjekti ei niitä haluaisikaan muistella.

### Sosiaalinen tuki

Toisten ihmisten tuki koetaan yhdeksi tärkeimmistä puolison kuolemasta selviytymisessä auttavista tekijöistä. Lesket turvautuvat erityisesti omien lastensa apuun, silloinkin kun pariskunnalla ei ollut omia lapsia, leskellä oli joku muu sukulainen, johon hänellä on läheinen suhde. Lasten ja lastenlasten keskeinen merkitys on havaittu jo aiemminkin (Kaunonen, Paunonen & Laakso 1991).

*Vieno: "Vävyyn tul minun viereen siihen ja ottaa miut kainaloon ja sanoo, että ei mummon tarvitse itkeä, että myö - myö ollaan sammaa perhettä, kyllä myö yritetään pitää huolta niin paljon kun myö voijjaan..."*

*Loviisa: "Minun täytyy kiittää sitten noita sukulaisia- miehen sukulaisia, jotka on niin ne sitten kesälläkin on aina kesälomansa järjestävät, että ne on minun kanssa ja sillä tavalla."*

Miksi toiset ihmiset sitten ovat tärkeitä? Heti kuolintapahtuman jälkeen perhe kokoontuu yhteen. Lesket saavat lapsiltaan apua ja neuvoja käytännön asioiden hoidossa. Oma perhe osoittaa leskelle kiintymystä ja välittämistä. Tärkeänä koetaan, että lapset viettävät lesken kanssa aikaa, tämä vähentää leskeytymisestä seurannutta yksinäisyyden tunnetta. Toinen tärkeä asia on, että leski voi puhua itse tapahtumasta toisten kanssa. Kokemuksen jakaminen toisen kanssa auttaa ja helpottaa asian käsittelyä. Arvokkaana koetaan, että toiset ihmiset tulevat kertomaan leskelle omia muistojaan kuolleesta henkilöstä. Näin leski voi jakaa myös muistojaan ja samalla liikutustaan ja suruaan toisen ihmisen kanssa. Ehkä



toinen ihminen toimii tällaisessa tilanteessa apuminänä, vaikeat tunteet on helpompi kestää, kun joku toinen on kestävässä niitä myös.

Puolison kuoleman jälkeen uuden parisuhteen muodostaminen on myös mahdollista. Tässä aineistossa kaksi miestä oli löytänyt uuden naisystävän, kun puolison kuolemasta oli kulunut hieman aikaa. Naisille uuden miesystävän löytyminen voi olla vaikeampaa yksinkertaisesti sen takia, että sopivia kandidaatteja on naisille paljon vähemmän. Uusi parisuhde lievittää leskeytymisestä seurannutta yksinäisyyttä ja tyydyttää lesken läheisyyden ja seuran tarpeita varmasti hyvin merkittävällä tavalla.

Lesket kokevat tärkeäksi myös vähemmän läheisten ihmisten seuran. Tärkeää on, että ympärillä on ihmisiä ja mahdollisuus osallistua laajemman sosiaalisen yhteisön toimintaan. Oman talon asukkaat tai harrastuskerhon jäsenet voivat muodostaa tällaisen sosiaalisen yhteisön. Myös näiden muiden ihmisten seura tai pelkkä tietoisuus heidän olemassaolostaan vähentää lesken yksinäisyyden tunnetta. Pelkkä kuuluminen suurempaan sosiaaliseen ympäristöön on tärkeää. Näiden ihmisten kanssa ei ehkä puhuta itse leskeytymiskokemuksesta, kanssakäyminen keskittyy muihin asioihin. Silloin kun leski itse ei jaksaa ottaa yhteyttä muihin ja sulkeutuu omiin oloihinsa, nämä harrastuskaverit voivat vetää lesken takaisin muiden ihmisten pariin.

Puolison kuolemasta seuraava omaisten sosiaalisen aseman merkityksen nousu lohduttaa myös. Leski kuvaa, että kuoleman jälkeen hän huomaa, kuinka paljon on olemassa muita ihmisiä, kun sukulaiset ja tuttavat osoittavat aiempaa enemmän huomiota leskelle. Se miten paljon tukea toisilta kaivataan on hyvin yksilöllistä. Ne jotka ovat kokeneet puolison poismenon hyvin vaikeana tapahtumana, kaipaavat myös paljon tukea, kun taas toiset, joilla on vähän emotionaalista kipua eivät kaipaa tukeakaan yhtä paljon. Mutta tämäkään yhteys ei ole selkeä, esimerkiksi eräs mies, jolle menetys oli vaikea, ei pitänyt toisten ihmisten tukea kovinkaan tärkeänä. Ehkä sosiaaliseen tukeen turvautumiseen vaikuttavat muutkin asiat, kuten esimerkiksi se, miten hyvät sosiaaliset taidot leski tuntee omaavansa.

## Välttämiskeinot

Tämä kategoria liittyy läheisesti ajatusten läpituunkevuuteen.

*Loviisa: "Ainua oli, että minä olen lukenut, että siitä mun täytyy olla mielissäni, että minä olen lukenut ja päässyt siinä hyvin paljon semmoseen niinkuin siinä ajatukset menee sitten muualle."*

*Kalevi: "Siinä ol iso työ kun sillon kun se tuli päälle se depressio, niin se piti unoh... siinähan se olikin juttu, että kun se piti unohtaa siis koko tapahtuma ja jopa- ja jopa kaikki vaimon-siis ettei muistella sitäkään."*

Puolison kuolema aiheuttaa psyykkistä kärsimystä. Välttämiskeinot on strategia, jolla vähennetään emotionaalista kipua. Tapahtuman muistaminen voi olla niin kipeää, että lesken täytyy käyttää aktiivisia keinoja tullakseen toimeen ajatusten ja muistojen läpituunkevuuden kanssa. Lukeminen, television katselu tai työnteko ja johonkin muuhun asiaan keskittyminen ovat tällaisia keinoja, joiden avulla asia saadaan pois mielestä edes vähäksi aikaa, *siinä ajatukset menee sitten muualle*. Ajatteluun täytyy saada välillä hengähdystauko silloin kun asian pyöriminen mielessä tuntuu liian vaikealta, kun emotionaalinen kipua nousee liian voimakkaaksi, *kun depressio tulee päälle*. Myös toisten ihmisten seura voi palvella tätä tarkoitusta. Silloin leski hakeutuu hänelle vieraampien ihmisten seuraan, tarkoituksena ei silloin ole keskustella muiden kanssa puolisoista, vaan saada muuta ajateltavaa. Tällöin muiden ihmisten seuran koetaan etupäässä tarjoavan virikkeitä, eli muuta ajateltavaa. Ajatusten välttäminen on helpompaa tai vaikeampaa. Joskus pelkkä liikkeelle lähteminen, lenkkeily tai kaupoissa käynti voi auttaa. Tällöin mieleen tulee ympäristön virittämänä muita asioita, jotka syrjäyttävät kipeän asian hetkeksi pois. Toisinaan ajatusten välttäminen on työlästä, lukeminen tai elokuvan katselu voi olla keino, jonka avulla kirjan tai elokuvan tapahtumiin samaistutaan niin voimakkaasti, että oma tilanne väistyy hetkeksi pois tietoisuudesta. Myös esim. käsitöiden teko vaatii keskittymistä ja suunnittelua. Paitsi että tämä vie ajatukset muualle, on käsitöiden teko myös luovaa toimintaa. Itsensä toteuttaminen lisää omaa hyvää oloa, ja saa ajan kulumaan. Välttämiskeinoja käytetään paljon tai vähän. Tässä aineistossa oli yksi henkilö, jonka pääasiallisena vaikeiden tunteiden käsittelykeinona oli asian välttäminen. Aivan puolison kuolemasta

lähtien, silloin kun emotionaalinen tuska nousi liian voimakkaaksi hänen pääasiallisena keinonaan oli asian unohtaminen, saaminen pois mielestä edes tunniksi tai pariaksi. Menetykskokemus on kuitenkin niin vaikea, että tämä ei alkuvaiheessa onnistukaan helposti tai täydellisesti. Tämä leski ei kokenut muiden ihmisten seuraa kovinkaan tärkeäksi. Mielenkiintoista oli, että hänellä oli myöhemmin monia somaattisia oireita, jotka hän itse liitti puolisonsa kuolemaan. Tässä tapauksessa asian välttäminen lähes ainoana strategiana näyttää liittyvän psykosomaattiseen oireiluun. Välttämiskeinojen käyttö on tarpeellista, että leski saisi surustaan edes hetken hengähdystauon. Myös asian miettiminen ja kohtaaminen on tärkeää, jotta päästäisiin eteenpäin, jotta tapahtuisi asian käsittelyä.

### Hyväksyminen

Seuraavat kolme kategoriata kuvaavat leskien pyrkimystä ajatella puolisonsa kuolemasta uudella tavalla. He pyrkivät antamaan tapahtumalle uusia merkityksiä. Ensimmäinen näistä kolmesta kategoriasta kuvaa osaa noista kognitioista, joiden avulla asiaan pyrittiin suhtautumaan "järkevästi". Leski tiedostaa, että vaikka hän olisi kuinka halunnut, että puoliso ei olisi kuollut, asialle ei voi mitään. Asia täytyy vain hyväksyä.

*Emmi: "Ei siinä, että vaikka ois kuinka halunnu jatkaa sitä yhteistä oloa ja eloa niin se on sopeuduttava siihen ja eikä ruvettava marisemaan että miks, miks, miks?"*

*Loviisa: "Kyllä sitä nyt on tottunut jo siihen että se nyt on semmosta, että sitä ymmärtää että sitä on niinkun sopeutunu siihen, että se on tällä tavalla."*

Leski tiedostaa, että hän itse olisi kyllä halunnut toisin, mutta tapahtunut täytyy hyväksyä, eikä saa ruveta marisemaan. Mariseminen on melko kielteinen ilmaisu, ei ole kovin järkevää tai sopivaa alkaa hangoitella vastaan. Ehkä tässä kuitenkin tiedostetaan myös, että asian hyväksyminen on vaikeaa, ehkä leski olisi halunnut kapinoida ja marista vastaan. Kaikki lesket ajattelivat toisen haastattelun aikaan että puolison kuolema on sellainen asia että se täytyy vain hyväksyä. Hyväksyminen on myös sitä, että leski hyväksyy tapahtumien kulun sellaisena kuin se tapahtui. Kuolemaan johtaneiden tapahtumien kulku oli ymmärrettävä, puoliso oli niin sairas, että kukaan ei olisi voinut häntä enää auttaa. Sairauskoh-

taukset olivat niin ankaria, että kuolema oli väistämätön. Puolison kuolintapahtuman käsitetään olevan oman vaikutuksen ulkopuolella, sitä ei voi itse muuttaa, joten ainoaksi vaihtoehdoksi jää asian hyväksyminen. Kuolema on kuitenkin helpompi tai vaikeampi hyväksyä, ja asian hyväksymiseen menee eripituisia aikoja, ajan myötä kuoleman hyväksyminen tulee helpommaksi.

Puolison kuoleman hyväksymisessä auttaa myös kuoleman hyväksyminen yleisellä tasolla. Sen ajatellaan olevan luonnollinen asia, jokaisen ihmisen, sekä oman puolison että lesken itsensä on kuoltava. Kuolinaika ei ole kenenkään ihmisen määrättävissä, vaan joku korkeampi voima päättää milloin ihmisen on kuoltava. Niillä leskillä, joilla on voimakas usko Jumalaan, painottuu myös näkökulma, että Jumalan tahtoa ei saa vastustaa, vaan kuolema on hyväksyttävä osana elämää.

Hyväksymiseen liittyy myös, että lesket ajattelevat puolison kuoleman olevan normatiivinen tapahtuma. Kuoleman normatiivisuus on sosiologiasta lainattu termi ja tarkoittaa, että kuolema tapahtuu elämänkaaren oikeassa kohdassa. On tavallisempaa kuolla vanhana kuin nuorena, jolloin elämältä on vielä paljon odotettavaa.

*Emmi: " Hän nyt oli kuitenkin 75 jo, melkein 76- vuotias, niin on ikääkin jo niin paljon, että, ja sitten tosiaankin, kun hänhän oli- oli sitä sairauttakin. "*

*Marja: " No tuota kyllä minä aika hyvin selvisin (puolison kuolemasta), mutta tämä miniän kuoleminen oli vielä voimakkaampi sitten. "*

Kuoleman normatiivisuus tulee esille kahdella tavalla. Leski hyväksyy kuoleman todellisuuden, koska puoliso oli jo sen verran iäkäs. He molemmat elivät elämän vanhuusvaihetta, olivat eläkkeellä. Tähän ikää liittyy sairauksia ja tähän ikään liittyy myös kuolemaa. Kuoleman normatiivisuus tulee esille myös toisella tavalla. Puolison kuoleman jälkeen tapahtunut nuoremman sukulaisen tai oman lapsen kuolema tuntui leskistä pahemmalta ja järkyttävämmältä tapahtumalta kuin puolison kuolema. Myös sairastaminen tekee kuoleman ymmärrettävämmäksi ja ehkä myös hyväksyttävämmäksi. Oudompaa olisi jos ihminen kuolisi ilman mitään etukäteissairautta.

## Hyvä kuolema

Selviytymisessä auttaa myös lesken tietoinen pyrkimys nähdä kuolemassa joitain hyviä ja positiivisiakin piirteitä, nämä ajatukset lohduttavat leskeä. Lisäksi kun tapahtuneesta on kulunut pitempi aika, on helpompaa nähdä tapahtuneessa myös hyviä puolia.

*Marketta: "Lääkärikin sano että se on kaikki suonet tukennu, että se ei oo kärsinyt siitä kuolemasta, minä lohdutan aina silläkin ihteeni."*

*Emmi: " Hän olis ollu varmasti hyvin vaikeeta, jos hän olis joutunu sanotaan pitkäksi aikaa petipotilaaks, että oli sittenkin parempi näin."*

Leski kokee, että kuolema on ollut hyvä sen takia, että puolison ei ole tarvinnut olla sairaana pitkään. Vaikeampaa olisi ollut, jos puoliso olisi jäänyt pitkäksi aikaa *petipotilaaksi* ja olisi joutunut viettämään tällä tavalla jotenkin vajavaista elämää. Kuolema on merkinnyt myös sairaudesta johtuneiden kärsimysten loppumista. Leski tulee ymmärtämään, että *näin oli sittenkin parempi*. Elämä sairaan puolison kanssa on koettu myös leskeä rasittavaksi, puolison hoitaminen on raskasta, tai huoli hänen voinnistaan on kova. Kun tapahtunut tosiasia on hyväksytty, huomataan että tämä kuolema minkä puoliso sai kuolla, oli hyvä. Hän ei kärsinyt pitkiä tuskia, ei joutunut pitkään sairaalahoitoon. Kaikki lesket pystyvät näkemään kuolemassa myös hyviä puolia.

Leski voi nähdä myös kuolintavassa jotain hyvää ja kaunista. Erään lesken puoliso oli kuollut seurakuntatalon tilaisuudessa oman puheensa ja rukouksensa perään. Toinen puoliso oli saanut kuolla kotona ystäviensä käsivarsille, tai kuollut rauhallisesti nukkuestaan. Tämä kaikki lohduttaa ja helpottaa asian kestämistä. Näiden leskien kertomuksista piirtyy kuva erilaisesta kuolemasta, kuolemasta joka on lempeä, kaunis ja joskus odotettukin tapahtuma. Pitkä sairaus valmistaa molempia puolisoja kohtaamaan kuoleman ja näkemään sen positiivisessa valossa.

Ehkä kuoleman ennakoinnin ja puolison sairauden merkitys tulee esille nimenomaan tässä, ja vasta hiukan myöhemmin. Juuri kuolintapahtuman jälkeen ominaisia ovat järkytyksen ja shokin tunteet, heti ei pystytä näkemään kuolemassa positiivisia piirteitä. Myöhemmin kuolemaa ennakoiva sairaus auttaa leskiä näkemään kuoleman myönteisemmässä valossa, jolloin asian kestäminen helpottuu huomattavasti. Kuoleman ennakointi ei

poista kuolintapahtuman aiheuttamaa järkytystä, vaan vaikuttaa myöhempään asennoitumiseen. Tämä ei tarkoita, etteivätkö lesket ikävöisi ja olisi hyvinkin liikuttuneita ja järkyttyneitä, mutta ehkä tällaisissa olosuhteissa kuoleman hyväksyminen on helpompaa.

### **Puolison kuolemanjälkeinen olotila**

Osalle leskistä usko on tärkeä sopeutumisessa auttava tekijä. Myös puolison kuolintapahtuma on voinut olla asia, joka saa lesken pyytämään apua korkeammalta voimalta. Tämä kategoria kuvaa leskien käsityksiä kuolemasta ja siitä mitä, kuoleminen yleisemmällä tasolla tarkoittaa.

*Emmi: "Kyllähän sitä muistaa monta kertaa niin, niin Annelia (kuollut tytär) kun miestänikin, mutta, mutta, ne on nyt paremmas paikas."*

*Vieno: "Mie ajattelen sen, että hänellä on siellä hyvä olla."*

Paitsi että kuolema on lopettanut sairaudesta johtuneet kärsimykset ja ollut siinä mielessä hyvä asia, puoliso on kuoltuaan päässyt toiseen paikkaan, jossa hänellä on *hyvä olla*. Henkimaailma tai kuolemanjälkeinen elämä nähdään parempana kuin tämä nykyinen elämä. Koska puoliso on jo mennyt sinne, merkitsee tämä myös, että leski näkee hänet uudelleen oman kuolemansa jälkeen. Kaikki nämä ajatukset lohduttavat leskeä surun ja eron kestämässä. Ero ei ole ikuinen ja puolisollla on nyt hyvä olla. Usko Jumalaan ja kuolemanjälkeiseen elämään voi olla hyvinkin vahva, kun taas toisilla uskomisen ei ole yhtä keskeinen asia. Usko ja henkimaailman olemassaolo näkyy myös sillä tavalla, että leski luottaa Jumalan auttavan myös häntä täällä maanpäällä. Jumalan apua pyydetään rukoilemalla. Ehkä usko Jumalaan on pohjimmiltaan uskoa myös omiin voimiin ja uskoa siihen, että puolison kuolema on sellainen asia josta on mahdollista selviytyä.

### **Oman elämän jatkaminen**

Oman elämän jatkaminen on laaja käsite, joka sisältää monia asioita. Leski pyrkii jatkamaan omaa elämäänsä, eli on tavallaan terveesti itsekäs, ja elää omaa elämäänsä niinkuin itse haluaa.

*Emmi: ".. mää oon nyt - koitan kompuroida etteenpäin ja - että teen sitä mitä minusta tuntuu hyvältä ja matkustelen ja niin pois päin.*

Matkustelu, erilaiset harrastukset, työnteko ja muut keinot, jotka toisaalta ovat myös välttämiskeinoja, ovat myös oman elämän jatkamista. Eläminen on asioiden tekemistä, ja leskeytymisessä auttaa, että leski tekee *sitä mikä tuntuu hyvältä*. Erilaisten leskelle tärkeiden asioiden tekeminen tuo mielihyvää, joka ei tavallaan liity puolison kuoleman käsittelyyn sinänsä. Leski jatkaa niiden asioiden tekemistä, jotka usein ovat olleet hänelle tärkeitä jo ennen puolison kuolemaa. Esimerkiksi muiden auttamisen voidaan kokea tuovan itselle mielihyvää. Omaa elämää jatkaessaan leski tavallaan näkee, että elämässä on myös myönteisiä ja hyviä asioita, jotka tuovat hänelle mielihyvää, menetyskokemuksesta huolimatta. Oman elämän jatkamista tapahtuneesta huolimatta on myös uuden naisystävän löytyminen ja positiivinen suuntautuminen tulevaisuuteen. Leski pyrkii tarkoituksella asennoitumaan niin, että hän suuntautuu mieluummin tulevaisuuden suunnitteluun kuin menneisyyden pohtimiseen tai sen murehtimiseen.

### **Syventymismuistelu**

Seuraavien kategorioiden aineisto on peräisin pääasiassa toisesta haastattelukerrasta, mutta niihin sisältyy osittain myös ensimmäisten haastattelujen koodeja. Kaikki lesket kertoivat hyvin painokkaasti muistelevansa yhteistä elämäänsä puolison kanssa. Muistelua tapahtuu hyvinkin usein ja muistot ovat hyvin eläviä. Tämä kategoria kuvaa tätä syventymismuistelua.

*Marketta: "No kyllä (muistelen), minä kun istun kuule tässäkin itekseen aina iltasella niin minä voin alakaa aina sieltä alusta tämän elämän ja minä muistan kaikki mitä meillä on ollu."*

*Se, mitä muistellaan on "aina vaan sitä yhteistä touhua ja yhteistä elämää mitä on ollut ja missä on oltu yhdessä ja menty sinne ja tänne."(Emmi).*

Pääasiassa tällainen muistelu on yksin tapahtuvaa, omiin ajatuksiin vaipumista ja syventymistä. Muistella voidaan kuitenkin myös sellaisen ihmisen kanssa, joka myös tunsi

edesmenneen puolison. Syventymismuisteluun voi liittyä myös valokuvien katselua, jolloin selkeästi tulee esille, että muistoihin todella hakeudutaan itse eikä yritetä välttää niiden tuloa mieleen. Muistelu ulottuu ajallisesti hyvin kauas, muistella voidaan jopa niitä aikoja, jolloin leski on tavannut puolisonsa ensimmäisen kerran. Muutoinkin lesket muistelevat kaikkia niitä aikoja ja tapahtumia, joita yhteiseen elämään on sisältynyt, erityisen vilkkaasti ja lämpimästi haastatteluissakin muisteltiin esimerkiksi yhdessä puolison kanssa mökillä vietettyjä kesiä, kuinka siellä kalasteltiin, soudeltiin ja touhuttiin. Muistelun kohteena eivät tunnu olevan mitkään erityiset elämäntapahtumat. Avioliitto on ollut pitkä ja puolison kanssa on ehditty tehdä paljon erilaisia asioita. Muistelemine ei etene välttämättä ajallisesti oikeassa järjestyksessä, vaan lesket muistelevat aina sitä kohtaa elämästä, mikä kulloinkin sattuu tulemaan mieleen. Yleensä tällainen muistelu koettiin positiivisena asiana.

*Marketta: "No onhan siitä tietysti apua ihmiselle kun vielä on sen verran muistia että muistaa, että mukava, mukava niitä on muistaa."(---) " Sillon kun itekseenkin on kato siinä mennee aika nopeesti, niin kun sen alkaa sieltä mistä on alkanu hänenkin kanssaan se elämä. "*

*Marja: "No tuota , no kyllä se, kyllä se toisinaan tuloo kun muistaa oikeen mukavia asioita niin tulee hyvä mieli."*

Muistelemine koetaan hyväksi asiaksi, koska muistellessa aika menee nopeasti tai muistelusta tulee hyvä mieli. Saimilla tällainen syventymismuistelu liittyy juuri elämän kapeutumiseen, ja muiden virikkeiden vähenemiseen. Muistot eivät järkytä lesken mieltä. Tässä vaiheessa on mahdollista myös jonkin verran valita mitä muistelee, voi muistaa mukavia asioita. Näin ollen muistot ovat menettäneet läpitunkevaa luonnettaan, syventymismuistelu on paremmin minän kontrollissa, leski voi valita syventyykö muisteluun vai ei. Lisäksi leskillä on paljon hyviä muistoja yhteisestä elämästään, joita nyt pystytään muistelemaan ja joista itseasiassa saadaan lohtua ja mielihyvää. Puoliso on edelleen rakas henkilö niinkuin oli silloinkin, kun hän vielä eli.

Luultavimmin tässä on tapahtunut ajan kuluessa muutosta. Ehkä lesket eivät olisi kyenneet ajattelemaan ja muistelemaan tällä tavoin vielä silloin kun puolison kuolemasta oli kulunut vain vähän aikaa. Nyt kipeiden emootioiden intensiteetti on vähentynyt ja



puolisoa pystytään muistelemaan ilman, että se järkyttää liikaa lesken mieltä.

### **Muistiinpalauttajat**

Paitsi että muisteluun syvennyttään, tulee puoliso ja tosiasia ettei häntä enää ole, itsestäänkin esille monissa arkielämän tilanteissa. Tämä kategoria kuvaa näitä tilanteita ja seikkoja, jotka saavat puolison palaamaan mieleen.

*Emmi: "Kyllä pitkän aikaa aina kun kuuli, että tuo hissi pysähty kohalle, niin tuli mieleen että nyt tuli Eero kottiin, mutta mutta..."*

*Paavo: "Monastikin aamulla tuota kun, vaikka eihän minulla se mittään nuin heti tarvinna, ite ossaan kahvit laittaa ja muuta, mutta muuten tullee mieleen että heräähän kahville siitä tuota, joo mutta enää ei ole tuota, että kyllä se ussein tulee mieleen joo."*

Leskillä on monia sellaisia melkein automaattisia ajatuksia, jotka ovat olleet adekvaatteja, silloin kun puoliso vielä oli elossa. Ehkä Emmi tosiaan monen monta kertaa ajatteli, että nyt tuli mies kotiin kuullessaan hissien äänen, samoin kuin Paavo oli herättänyt vaimonsa aamulla kahville lukuisia kertoja. Nämä lähes automaattiset ajatukset ja käyttäytymisen tavat häviävät ja muuttuvat hyvin hitaasti. Eläessään yksin leski kohtaa jatkuvasti tilanteita ja asioita, joita hän automaattisesti vertaa menneisyyteen ja huomaa eron, ennen hän oli tässä tilanteessa puolisonsa kanssa, mutta nyt ei puolisoa enää olekaan. Näihin kokemuksiin voi liittyä yksinäisyyden ja alakulon tunteita, vielä vuosien kuluttua puolison poistumisen. Koska elämä on täynnä muistiinpalauttajia, puoliso ei koskaan voikaan unohtua, vaikka toisaalta vähitellen nämä automaattiset ajatukset kyllä vähenevät ja sammuvat. Mutta siihen kuluu hyvin pitkä aika. Tällaiset kokemukset olivat tavallisia useilla leskillä. Arkielämä on myös täynnä erilaisia askareita ja tehtäviä, jotka puoliso ennen teki. Nyt lesken täytyy tehdä ne yksin, niitä suorittaessa puoliso palaa mieleen ja erityisesti se tosiasia, että hän on poissa.

On myös olemassa muita, yksilöllisesti määräytyviä muistivihjeitä, jotka saavat puolison tai erityisesti menetyskokemuksen palaamaan mieleen. Tällaisia ovat esim. toisten ihmisten kuolintapaukset tai sairastumiset ja hautausmaalla käynnit. Myös tilanne, jossa leski näkee kuinka muut ihmiset ovat yhdessä puolisonsa kanssa, palauttaa mieleen

kipeästi, että hän on nyt yksin.

Usein muistiinpalauttajille on ominaista, että lesken on hyvin vaikea kontrolloida muistikuviaan. Etukäteen ei voi tietää milloin ja missä tilanteessa kohtaa asian, joka palauttaa puolison tai menetyskokemuksen mieleen. Jossain määrin on kuitenkin mahdollista välttää esim. paikkoja ja tilanteita, joiden etukäteen tietää tuovan mieleen kipeitä muistoja.

### **Elämän kapeutuminen**

Elämän kapeutumisella tarkoitan sitä, että lesken oma elämä rajoittuu vanhuuden ja erityisesti vanhuusiikään liittyvän sairastamisen tai fyysisen heikkenemisen takia.

*Silja: " Ja et, et mie en nyt lähe ennää tuonne, en uskalla suoraan, rehellisesti sanottuna lähtee, kun jo niin paljon kaatunu."*

Sairaudet ja varsinkin liikuntakyvyn rajoitukset johtavat siihen, että leski ei pääse esim. itsenäisesti ulos liikkumaan. Vaikka leski itse haluaisi elää täysipainoista elämää, fyysisen kunnan heikkeneminen pakottaa hänet jäämään kotiin. Oma itsenäisyys ja valinnanmahdollisuudet rajoittuvat paljon. Ei voi lähteä matkalle tai kyläilemään silloin kun haluaisi, koska oman kodin ulkopuolelle ei yksinkertaisesti *uskalla* tai kykene enää lähtemään. Leski tulee myös enemmän riippuvaiseksi ulkopuolisesta avusta. Leskellä voi olla myös elämänorientaatio tai suhtautumistapa, joka kapeuttaa omaa elämää. Leski ajattelee, että koska hän on vanha, hän ei jaksa enää harrastaa kuin ennen. Haastattelijan näkökulmasta tämä nimenomainen leski kuului kuitenkin tämän joukon hyväkuntoisimpiin ja aktiivisimpiin, hän esimerkiksi teki itse ostokset ja laittoi ruuat. Hänellä itsellään oli kuitenkin käsitys, että vanhana ei kykene enää harrastamaan ja elämään omaa elämäänsä samalla tavalla kuin nuorena.

Elämän kapeutuminen on leskeytymistä ajatellen sen takia tärkeää, että siihen liittyi kokemus syventymismuistelun lisääntymisestä. Yksin olo, elämän kapeutuminen ja vanhuus koettiin sellaisiksi olosuhteiksi, että niiden takia puolison kuolema tulee herkemmin mieleen ja myös syventymismuistelu lisääntyy.

Koska lesket olivat toisen haastattelun aikaan jo melko iäkkäitä, myös oman kuole-

man mahdollisuus tuli puheeksi muutamassa haastattelussa. Oma elämä kapeutuu myös sillä tavalla, että leski alkaa ajatella, kuinka paljon hänellä on vielä elinaikaa ja mitä hän vielä ehtii tehdä. Oman kuoleman voidaan ajatella merkitsevän pääsyä puolison luokse.

### **Vaaliminen**

Vaalimisella tarkoitan ilmiötä, jossa leski melko voimakkaasti ylläpitää muistoa puolisos-  
ta. Tämä liittyy erityisesti syventymismuisteluun, jolloin muistoihin tarkoituksellisesti  
hakeudutaan. Liitän tähän melko pitkän katkelman erään lesken haastattelusta, koska se on  
kaunis kuvaus muistelusta, jolla on lähes rituaalinomaisia piirteitä ja josta myös huokuu  
puolisoa kohtaan tunnettu kiintymys, lämpö ja rakkaus.

*Vieno: " Mulla on semmonen tapa tullut nyt, että mie oon kerran vuodessa lähteny  
mökille. Meillä on lähellä tuossa se mökki ja mie sanon sitten näille perheelle, että nyt mie  
haluan olla tämän päivän yksin ja ussein sen kuolinpäivän tai ihan lähellä. Siellä mie  
sitten- mie oon koko päivän, että illalla tulen pois vasta- kuleksin niillä paikoilla, missä  
myö on siellä yhdessä touhuttu, keitän kahvia ja lämmitän saunan, myö ollaan kovia  
saunoja -niin hää kuin minäkin, saunassa syntyneitä kumpikin. Niin tuota siellä kun mie  
istun saunan lauteilla niissä ajatuksissa ja muistoissa, niin mie kuvittelen että hää istuu  
siinä vieressä ja sitten tullessa ajan- mie pyörällä kulen- ajan hauvalle ja siinä hiljaa  
höpöttelen sitten hänen kanssaan. "*

Tässä leski tarkoituksella hakeutuu niille paikoille, joissa hän on yhdessä puolison kanssa  
viettänyt mukavia hetkiä. Siellä hän syventyy, uppoutuu ajatuksiinsa ja muistoihinsa  
puolisosta, jopa niin täydellisesti, että hän kuvittelee puolison istuvan vieressään. Tämä on  
osoitus hyvin rikkaista sisäisistä mielikuvista, joita leski itseasiassa käyttää apunaan.  
Mielikuvat ja niiden vaaliminen ylläpitävät muistoa puolisos-  
ta ja tätä kohtaan tunnettua  
kiintymystä. Huomionarvoista on, että leski yhdessä kohdassa käyttää puolisos-  
ta ja  
itsestään preesens-aikamuotoa, he kumpikin ovat kovia saunoja. Puoliso on yhä mukana  
lesken ajatuksissa ja tämän rituaalin kautta myös puolison elämässä. Kiintymystä on ollut  
paljon, koska hän vieläkin *höpöttelee* puolisonsa kanssa. Mielikuvat ovat sillä tavalla  
voimavara, että hänellä on mahdollisuus kuvitella todellisuus, maailma ja puoliso, jota ei

enää ole. Kuitenkin kuvittelu on hänen hallinnassaan, tätä tapahtuu yleensä vain kerran vuodessa ja retki päättyy haudalle, joka symboloi kuoleman todellisuutta. Kyse ei ole todellisuuden vääristämisestä, leski on hyväksynyt kuoleman, mutta hakee lohtua yhteisistä muistoista.

Tällä leskellä puolison mielikuvan vaaliminen liittyy myös vahvaan uskoon kuolemanjälkeiseen elämään. Hän pitää puolisoa "elossa" mielikuviansa avulla myös ehkä sen takia, että hän on vakuuttunut näkevänsä puolisonsa oman kuolemansa jälkeen. Näin ollen puolison kuolema ei merkitsekään lopullista eroa.

### **Kaipa**

Kun puoliso tulee mieleen monien vuosien päästä, häntä kaivataan ja ikävöidään. Asian mieleentulo ei niinkään herätä surua tai katkeruutta vaan kaipausta. Kaipaamisen ja ikävöinnin tunteet ovat intensiteetiltään hyvin erilaisia. Näyttäisi että niillä, joilla puolison kuolemaan liittyi paljon psyykkistä kipua on myös hyvin paljon kaipausta vielä vuosienkin kuluttua.

*Loviisa: "Tietysti se on ikävä, hirvee ikävä ja ne muistot, että kyllähän sitä kaippaa. "*

*Paavo: "Joskus, niinkun minä oon sanonna että naisihmistä tulee, ja vaimova niin ikävä se että se joskus ottaa vähän polovelle ja jutella siinä ja pitää hyvänä."*

Lesket kaipaavat puolisoa ja myös yhteistä elämää tämän kanssa. Edesmennyt puoliso on ollut ainutlaatuinen ihminen, muistojen mieleentulo herättää kaipauksen tunteen ja myös toiveen että toinen vielä olisi täällä. Vaimo haluttaisiin *ottaa polovelle ja pitää hyvänä*. Leskeytymiseen liittyvä yksinäisyyskin luultavasti osittain liittyy kaipaukseen, koska se tietty ihminen puuttuu. Tällaista kaipausta ja tämän ihmisen puuttumista ei mikään muu ihmissuhde voi koskaan täydellisesti korvata. Koska puoliso näyttäytyy kaivattuna henkilönä, voisi päätellä että hän oli eläessään hyvin rakas henkilö, aito kiintymysobjekti.

### Avioliittotyytyväisyys

Kävi ilmi, että kaikki tämän aineiston (7) lesket olivat hyvin tyytyväisiä puolisoonsa ja avioliittoonsa tämän kanssa. Puolisoa kehutaan kovastikin; *"Se oli niin uskollinen mies, että minä en oo varmaan ikänä ennen tavannu"* (Marketta), yhteiselämä oli hyvää koska *"se oli hirveen hyväluontonen eikä viinamies ollu ollenkaan"* (Marketta). Toisen puoliso *"oli uskovainen ja hoiti hyvin ja uskonnollismielinen että, että tuota oli hyvin rauhallista"* (Marja). Avioliitto kuitenkin on sellainen, että *"tietenkin siinä on tyyntä jos myrskyäkin, ei suinkaan semmosta avioliittoa ole, jossa ei joskus olis niitä, hiottais niitä särmiä"* (Emmi), mutta näitä erimielisyyksiä *"ei muistella pahalla"* (Emmi). Onnellista oli että, vaikka *"aina joskus kärähtiin, mutta tuota ei mitään semmosia syrjähyppyjä eikä sun muita semmosia ollu"* (Silja).

Lesket ovat näin jälkeinpäin kertoen tyytyväisiä sekä puolisonsa luonteeseen että tämän kanssa elettyyn avioliittoon ja avioliitossa vallinneeseen sopuun. Voisi tietysti epäillä, onko tässä vaikuttamassa käsitys, että kuolleista ei saa puhua pahaa, voisi epäillä että lesket eivät puhu totta. Ehkä he eivät halua kertoa vieraalla ihmiselle avioliittonsa vaikeuksista, varsinkin nyt kun niillä vaikeuksilla ei ole enää samanlaista merkitystä kuin ennen, koska avioliitto on päättynyt. Toisaalta he kertovat kuitenkin paljon syitä, miksi puoliso oli rakastettu ja hyvä ihminen tai miksi heidän välillään vallitsi hyvä sopu. Puoliso ei käyttänyt liikaa alkoholia, oli hyvä talousihminen tai että molemmat osallistuivat tasapuolisesti kotitöiden tekoon. Kuulostaa hienolta puolisolta sellainen mies joka tiskaa ja laittaa ruokaa. Mikä sitten on totuus? Se mitä lesket kertovat tässä haastattelussa on heidän tämänhetkinen käsityksensä miehestään. Eikö toisaalta ole hyvin onnellista heidän kannaltaan jos he muistavat puolisonsa hyvänä ja kaikinpuolin kunniallisena ihmisenä. Toisaalta he huomaavat myös, että kahden ihmisen väliseen suhteeseen kuuluu tietty määrä särmiä *hiontaa*, mutta sitä *ei muistella pahalla*. Tämä kuulostaa ihan realistiselta oman avioliiton analyysiltä. Eräässä amerikkalaisessa tutkimuksessa on havaittu, että puolisonsa menettäneillä on taipumus nähdä puolisonsa epärealistisen myönteisessä valossa. Lesket eivät muistaneet puolisolilla olleen mitään heitä ärsyttäneitä tapoja (Lopata, 1996).

Ehkä tähän aineistoon on sattumalta valikoitunut sellaisia leskiä, joilla ei näyttäisi

olevan avioliitostaan mitään kovin traumaattisia kokemuksia, kuten alkoholismia, pahoinpitelyä tai avioliiton ulkopuolisia suhteita. Tämän takia on ymmärrettävää, että puolisoa muistellaan, kaivataan ja että muistelusta tulee hyvä mieli.

### **Emootioiden intensiteetin vähentyminen**

Kategorian tarkoituksena on kuvata muutoksia leskien suhtautumistavassa, ajatuksissa ja tunteissa puolison kuolemaan. Aika on tärkeä tekijä menetykseen sopeutumisessa, usein ihmiset kokevat että ajan kulumisen itsessään auttaa.

*Marketta: " Onhan se hyvä tuo kuolemakin että, että se mennee helpommaks kuitenkin että se ei ole niin kun silloin se tulee sillä kertaa."*

*Silja: "Se on jollakin tavalla semmosessa pehmeessä kääreessä(--), sit se niinkun, mie aina sanon, että mie paketoin sen hiljaa."*

Puolison kuolema on *pehmeässä kääreessä*, sen pistävyys, kipeys on hävinnyt. Lisäksi Aune on itse sen paketoanut, itse selviytynyt ja tietoisesti eristänyt asian kipeyden mielessään. Tunteiden intensiteetti vähenee, kuolema *menee helpommaksi* kuin silloin alussa kun se on juuri tapahtunut. Tunteiden intensiteetin vähentyminen tuntuu tapahtuvan kuin itsestään, mutta luultavasti se liittyy seuraavaan kategoriaan, tottumiseen. Paitsi että emootioiden intensiteetti vähenee, myös esim. unien näkeminen vähenee ajan kuluessa. Myös hallusinaatiot, jos niitä on alussa ollut, jäävät ajan kuluessa pois. Ikävöinti, surun tunteet ja niiden intensiteetti vähenevät. Puolisosta ei enää puhuta toisten kanssa niin paljon kuin ennen. Tapahtuvat muutokset näyttävät olevan hitaita ja tapahtuvan asteittain. Sopeutuminen on enemmänkin hidasta aaltoliikettä, mitään selvää rajaa prosessin etenemiselle on vaikea vetää. Ei ole olemassa mitään yhtä oivallusta tai pistettä, jonka jälkeen asian mieleentulo ei herättäisi yhtään kipua. Lesket itse eivät myöskään useinkaan huomaa että heidän ajatuksensa tai suhtautumisensa asiaan olisi jotenkin muuttunut, tavallisempi on kokemus, että oleminen ja eläminen on enemmänkin jollain tavalla tasaista. Tapahtuvat muutokset ovat sekä määrällisiä että laadullisia.

## Tottuminen

Useimmiten puolison kuolemaan sopeutumista kuvataan sanalla tottuminen.

*Loviisa: "Mutta kyllä minä nyt olen siihen niinkuin-niinku jo sillä tavalla aatellut, että näinhän se on, siihen täytyy vaan tottua."*

*Emmi: " Mutta siihenhän piti tottua sitten, että on yksin tässä."*

Sekä siihen tosiasiaan, että puoliso on poissa, että myös menetyksestä seuranneeseen yksinoloon täytyy *tottua* ajan kuluessa. Mitä tottuminen sitten tarkoittaa ? Ehkä tottuminen liittyy ajatusten läpitynkevyyteen sillä tavalla, että asiaa käsitellään mielessä hyvin paljon. Alussahan oli tavallista, että asia on mielessä lähes joka hetki ja asian miettimiseen liittyy emotionaalista kipua. Kun tätä asioiden pohtimista ja mielessä pyörimistä on tapahtunut tarpeeksi kauan, ei asian mieleentulo enää herätä yhtä voimakasta emotionaalista reaktiota kuin aikaisemmin, on tapahtunut tottumista. Tapahtuma on menettänyt osan kipeydestään, tunteet ovat laimentuneet. Tottumisen kannalta asian ajattelu on tärkeää, myös asiasta puhuminen muille auttaa. Tottumiseen tarvittava aika vaihtelee yksilöllisesti hyvin paljon. Tässä aineistossa oli eräs leski, joka kuvasi olleensa asiaan tottunut jo ennen varsinaista kuolintapahtumaa, koska puoliso oli ollut pitkään sairas. Hänellä puolison kuolemaan ei myöskään missään vaiheessa liittynyt yhtä voimakkaita tunteita kuin muilla. Yleensä puolison kuolemaa ei kuitenkaan ajatella etukäteen näin paljon, vaan asiaan tottuminen tapahtuu vasta kuolintapahtuman jälkeen, joissakin tapauksissa vasta hyvin pitkän ajan, usein vuosien kuluttua.

## Muistojen läpitynkevyys

Toisen haastattelun aikaan yksi leskistä koki yhä, että puolison ja yhteisen elämän muistot olivat hyvin läpitynkeviä ja häiritseviä. Kaikille muille muistelulla oli jonkinlainen positiivinen tai neutraali merkitys.

*Loviisa: "Jos ei niin paljon muistelis tai ehkä olis, tai ei muistais niin ehkä olis niinkun parempi, että ei tuota että olis ne ajatukset jotenkin , mutta miten se sitten on silloin, että*

*kun sitä kun on päivälläkin, silloin ne on kaikista pahimmat, että mää monta kertaa nousenkin ylös, sitte mää lähdenkin aina ulos, että olis parempi että ei aina tulis mieleen kaikki. "*

Itseasiassa puolisoa ei tarvitse erikseen muistella tai aktiivisesti hakea muistoja mielestä, vaan kaikki tulee itsestään mieleen erityisesti silloin kun Loviisa yrittää päivällä nukkua. Hän on sitä mieltä, että olis parempi, että ajatukset olisi jotenkin toisin, olis *parempi että ei aina tulis mieleen kaikki*. Muistot koetaan häiritsevinä ja läpitunkevinä. Puoliso tulee myös uniin hyvin paljon, melkein joka yö. Koska hän on ainoa, joka kertoo vielä toisessa-kin haastattelussa muistojen ja ajatusten läpitunkevuudesta, yritin tutkia mitä eroa hänen leskeytymisessään on muihin verrattuna. On hyvin vaikea sanoa mistä hänen kokemuksensa suoranaisesti johtuu, mutta siihen liittyy ehkä eräitä seikkoja. Ennen kuin hänen puolisonsa oli kuollut, he olivat muuttaneet Helsingistä Jyväskylään. Tämä oli Loviisan mielestä kuitenkin ollut virhe, koska he eivät olleet kotiutuneet tänne, ja kaikki tuttavat olivat jääneet Helsinkiin. Näin elämän ulkoisissa olosuhteissa on jotain mikä on leskelle lisärasite, hän kokee olonsa ulkopuoliseksi sosiaalisesta ympäristöstä täällä Jyväskylässä. Hän kokee, että vanhana ei ole enää mahdollista saada tuttavia uudelta paikkakunnalta. Toinen asia, mikä hänen kohdallaan on toisin kuin muilla, on että puolison sairastamiseen ja kuolemaan oli liittynyt jotain erikoista. Hän on sitä mieltä, että puolison kuolema johtui osittain siitä, että tämä joutui juuri Kinkomaan sairaalaan. Puolisolla oli näet ollut sellainen uskomus, että kaikki ihmiset jotka joutuvat Kinkomaan sairaalaan kuolevat, sieltä ei ole enää paluuta elävien kirjoihin. Kinkomaan sairaala oli aiemmin ollut keuhkotautisairaala, ja aiemmin monet sinne joutuneet olivat todella menehtyneet tuberkuloosiin. Loviisalla on sellainen käsitys, että *puoliso ei olisi vielä silloin kuollut jos hän ei olisi joutunut* tuohon pahamaineiseen sairaalaan, joka kokonaan *vei häneltä elämänhalun*. Ilmeisesti tällainen kuolema on ollut vaikea hyväksyä, ja lisäksi kuolema on ollut äkillinen, vaikeampaa sairastamisen vaihetta on kestänyt vain vähän aikaa. Sairauden kulussa on ollut piirre, joka on jättänyt mahdollisuuden jälkeensä uudelleen ja uudelleen pohtia, että asiat olisivat voineet mennä toisinkin.



## Unet

Unien näkeminen ja niiden muistaminen riippuu monesta seikasta. Jos ihminen käyttää unilääkkeitä, voi unen laatu olla erilainen, eikä mahdollisesti nähtyjä unia enää muisteta kun aamulla herätään. Toisaalta jos uni on laadultaan sillä tavalla huonoa, että ihminen heräilee yöllä monta kertaa, luultavasti myös unet muistetaan paremmin. Osa leskistä käytti unilääkkeitä, osa ei lainkaan. Tätä seikkaa ei ole otettu erityisesti huomioon unikategoriaa muodostettaessa.

*Loviisa: "No ne yleensä on jotakin semmosta aina semmosta niinkun tavallista semmosta että pitäis lähtee jonnekin tai tehdä jotakin tai hyvin paljon ja ihan semmosena tavallisena tai tuota ihan niinkun semmosena paraassa iässä olevana ihmisenä nään. "*

Unet ovat hyvin eläviä; puoliso on unessa parhaassa iässä, ja hyvin elinvoimainen. Myös unien sisältönä on yleensä se tavallinen elämä, jota on yhdessä vietetty. Unissa on nähtävissä kaksi teemaa, useimmiten puoliso nähdään unessa elinvoimaisena, (elävänä) toimivana ja jotain asiaa tekevänä. Kun uni on näin elävä, leskestä voi tuntua kuin olisi tavannut puolisonsa. Yleensä unia ei koeta mitenkään häiritseviksi tai mieltä järkyttäviksi, suhtautuminen unien näkemiseen on neutraalia tai ne koetaan positiivisina, puolisoista on mukava nähdä unta. Toisaalta puolison mielikuvan läpätunkevuus tulee esille myös unissa. Se leski joka kokee muistot häiritseviksi ja läpätunkeviksi, näkee puolisoistaan myös paljon unia. Toinen unien teema liittyy kuolemaan, puoliso on tullut uneen noutamaan jotain ihmistä, uni käsitetään enneuneksi, tai puoliso tuo leskelle terveisiä taivaasta. Nähdään sellaisia unia, joissa puoliso on vielä elossa ja elinvoimainen, mutta myös sellaisia, joissa puolison käsitetään olevan kuollut.

Tutkimuksen lesket olivat kaikki jossain vaiheessa nähneet puolisoistaan unta, vaikkakin unien näkemisen useus vaihtelee suuresti. Toinen muistaa nähneensä koko leskeyden aikana vain yhden unen puolisoistaan kun taas toinen näkee unta puolisoistaan melkein joka yö. Eräs leskistä on huomannut, että myös unien näkeminen on ajan myötä vähentynyt.

## 7. TEORIA LESKIEN SOPEUTUMISESTA

Puolison kuolemaan sopeutuminen osoittautui ajallisesti pitkäksi prosessiksi. Puolison kuoleman käsittely alkaa jollain tasolla jo ennen kuolintapahtumaa. Puolison sairaus saa aikaan, että kuolintapahtuman mahdollisuus tulee etukäteen mieleen. Sairaus ja sen kulku ja vakavuus muodostavat ne tapauskohtaisesti vaihtelevat olosuhteet, jotka toisaalta ovat kuoleman syynä ja toisaalta lesken näkökulmasta ovat ne olosuhteet, joissa kuolema tapahtuu. Sairauden terminaalivaiheessa sairaus on vakavimmillaan ja kuolemaan osoittavat vihjeet ovat hyvin voimakkaita. Kuoleman ennakointiin, kuolemaan liittyviin ajatuksiin suhtaudutaan kuitenkin eri tavoin. Sairauden olemassaolo voi johtaa siihen, että kuolemaan totutaan jo etukäteen, tai sen mahdollisuutta vain aavistellaan tai pyritään omalla toiminnalla ehkäisemään sen tapahtuminen. Toisin sanoen asiaa on etukäteen mahdollista ajatella perusteellisemmin tai vain aavistella ja yrittää torjua kuolintapahtuman mahdollisuus pois mielestä. Mitä enemmän menetykokemukseen liittyy emotionaalista kipua, sitä vaikeampaa puolison kuolemaa on ajatella myös etukäteen tai siihen syvällisemmällä tasolla varsinaisesti valmistautua.

Sairausaika on mahdollista käyttää valmistautumiseen silloin kun emotionaalista kipua on vähän, tai kun puolison sairaus on luonteeltaan niin vakava, että kuoleman mahdollisuuden sulkeminen pois tietoisuudesta suoranaisesti vääristäisi ulkoista realiteettia. Sairausajan ja erityisesti terminaalivaiheen pituus myös vaikuttaa siihen, millainen mahdollisuus leskellä ennakointiin on. Terminaalivaihe voi pituudeltaan olla hyvin erilainen, silloin kun se kestää vain minuutteja, myöskään kuoleman ennakointiin ei lesken näkökulmasta jää paljon aikaa eikä mahdollisuuksia.

Kuoleman ennakoinnista huolimatta kuolintapahtuma on suurelle osalle hyvin suuri järkytys ja se voidaan kokea myös yllätyksellisenä tapahtumana. Kuoleman ennakoinnin mahdollisuus ei lievennä tapahtuman järkyttävyyttä, paitsi niissä tapauksissa, joissa puolison sairaus on ollut hyvin vaikea, tai kun jo sairausaika on pystytty käyttämään asiaan tottumiseen. Ensin mainituissa tapauksissa sairauden puhkeaminen tai yhtäkkinen huononeminen on jo ollut järkyttävä tapahtuma ja jälkimmäisessä tapauksessa kuolemaa on pystytty ennakoimaan jo etukäteen syvällisemmällä tasolla niin, että kuolintapahtuma ei tule yllätyksenä eikä järkytyksenä.

Kuolintapahtuma aiheuttaa leskelle vaihtelevan määrän emotionaalista kipua. Koke-

musten yksilöllisyys liittyy osittain juuri emotionaalisen kivun määrän suureen yksilölliseen vaihteluun. Emotionaalinen kipu liittyy menetykseen ja puolisoon liittyvien ajatusten läpitukenavuuteen, asia on mielessä jatkuvasti ja sitä on vaikea jättää huomiotta. Silloin kun lesken emootiot ovat hyvin voimakkaita (leskeytymisen alkuvaiheessa tai henkilöillä, joiden emootiot ovat erityisen voimakkaita), niiden säätelyyn täytyy käyttää välttämiskeinoja. Välttäminen on strategia, jolla pyritään estämään asian mieleentulo tai saamaan asia pois mielestä. Niissä tapauksissa, joissa emotionaalista kipua on vähän, tai se on sellaista että yksilö pystyy sen kestämään, ei myöskään ole tarvetta ylenmäärin välttää asian käsittelyä mielessä. Näyttää, että välttäminen tuo vain hetkellisen avun, välttäminen ja asian mieleentulo vuorottelevat. Koska välttämisen ohella ajatukset ovat läpitukenavia ja tulevat itsestään mieleen, tapahtuu pakostakin asian käsittelyä mielessä myös silloin kun emotionaalista kipua on paljon.

Myös muut leskeä kohtaavat elämäntapahtumat tai -olosuhteet voidaan kokea lisärasitteina. Eräät lesket kokivat että kaikkien ikävien tapahtumien yhdistyminen vaikuttaa kielteisesti mielialaan. Kuolintapahtuman jälkeen puolison sairaus tulee uudella tavalla merkitykselliseksi. Tapahtuman uudelleenmäärittelyyn tähtäävien kognitioiden avulla asia tulee helpommaksi kestää. Tällöin ajatellaan, että kuolema on lopettanut sairaudesta johtuneet kärsimykset, tai jos kuolema on ollut äkillinen, hyvänä koetaan, että puoliso ei ole joutunut kärsimään pitkää vaikean sairauden vaihetta. Kuolintapahtuma saa näin myös myönteisiä merkityksiä, sitä ei nähdä pelkästään lesken näkökulmasta menetyskokemuksena, vaan myös puolison näkökulmasta hyvänä tapana kuolla. Kuoleman hyväksyminen luonnollisena asiana ja myös sairaudenkulun hyväksyminen sellaisena kuin se tapahtui, auttaa myös. Kuoleman hyväksymiseen liittyy myös, että kuolema ymmärretään normatiivisena, erityisesti vanhuusiässä elämäntapahtumana kuuluvana tapahtumana. Kun kuolintapahtuma pystytään näkemään erilaisesta näkökulmasta, tulee siitä helpompi asia kestää. Leski voi pystyä ajattelemaan näin jo melko aikaisessa vaiheessa, erityisesti silloin kun emotionaalista kipua on vähän, jolloin asian käsittelyä mielessä ei tarvitse välttää. Kaikki, myös ne, joilla on paljon emotionaalista kipua, pystyvät kuitenkin suhtautumaan puolisonsa kuolemaan uudella tavalla, kun kuolintapahtumasta on kulunut hieman enemmän aikaa.

Kuolintapahtuma merkitsee leskelle suurta elämänmuutosta. Vaikeiksi asioiksi koetaan juuri elämässä tapahtuva suuri muutos ja yksinjäamisestä seuraava yksinäisyys

tunnetilana ja konkreetimpana yksin elämässä selviytymisen vaatimuksena. Puolison kuolema koettiin vaikeaksi tapahtumaksi mm. juuri sen takia, että avioliitto oli ollut pitkä ja puoliset olivat olleet hyvin kiinteästi yhdessä, joilloin elämänmuutos todella on hyvin suuri. Tärkeä yksinjäämiseen sopeutumisessa auttava tekijä on sosiaalinen tuki, vaikkakin sosiaalisella tuella on muitakin funktioita. Ensinnäkin toisten ihmisten seura poistaa osittain leskeytymisestä johtuvaa yksinäisyyden tunnetta. Toiseksi toisten ihmisten kanssa puhuminen itse tapahtumasta auttaa leskeä kestämään vaikeita tunteita ja ajattelemaan asiaa. Kolmanneksi sosiaalinen tuki voi merkitä virikkeitä, muuta ajateltavaa, jolloin sosiaalinen tuki on välttämiskeino. Yksinäisyydentunteen kanssa selviämisessä auttaa myös välttämiskeinonakin käytetty työnteko tai jonkin asian harrastaminen. Kun keskittyy johonkin muuhun, ei jää aikaa yksinäisyyden tuntemiseen. Vaikeiksi koetuista asioista selviytymisen strategiatkin ovat yksilöllisiä sillä tavalla, että ne painottuvat eri henkilöillä eri tavoin. Joku voi pääasiallisesti käyttää vain välttämiskeinoja, kun taas toisella keskeisemmällä sijalla ovat sosiaaliseen tukeen liittyvät strategiat.

Ajan kuluessa menetyskokemukseen liittyvä emotionaalinen kipu vähenee kuin itsestään. Sopeutumista kuvataan useimmiten menetyskokemukseen ja yksinoloon tottumisena tai mukautumisena pikkuhiljaa. Useinkaan lesket itse eivät huomaa, että heidän suhtautumistavassaan tai ajattelussaan olisi tapahtunut jokin ratkaiseva muutos ajan kuluessa. Psykkisen kivun kestämiseen ja vähentämiseen tähtäävät strategiat tuntuvat auttavan vain hetkellisesti, lopullinen sopeutuminen on ilmeisesti monimutkaisempi asia. Aineistosta ei löydy suoranaista todistusaineistoa sille, että ajatusten läpitynnevyys ja asian ajattelu yleensäkin olisi tärkeintä menetyskokemukseen sopeutumisessa. Kuitenkin usein leskien kokemuksena on, että aika itsessään auttaa ja asiaan täytyy tottua. Jos sopeutuminen on tottumista asiantilaan ja myös elämänmuutoksesta seuraavaan yksinäisyyteen, voisi päätellä että ajatusten läpitynnevyys on tärkeää. Tottuminenhan on sitä, että ärsyke ei enää herätä yhtä voimakasta reaktiota kuin aiemmin. Toinen sopeutumiseen liittyvä kokemus oli juuri emotionaalisen reaktion väheneminen ja emootioiden intensiteetin laimistuminen ajan kuluessa. Näin ollen on tärkeää, että menetyskokemus tulee mieleen uudelleen ja uudelleen, jotta asiaan totutaan. Tämän takia yleisesti koetaan, että aika on se tekijä joka auttaa tilanteeseen sopeutumisessa. Myös elämänmuutokseen ja yksin elämiseen totutaan elämällä yksinäisen ihmisen elämää ja toisaalta sillä tavalla vahvistamalla, että aletaan itse suorittaa niitä tehtäviä, joita puoliso aiemmin teki.

Toisessa haastattelussa tuli hyvin voimakkaasti esille, että puoliso muistuu leskien mieleen hyvin usein, jopa päivittäin. Samalla lesket huomaavat yhä uudestaan, että puolisoa ei enää ole. Puolisoa ei voida eikä toisaalta halutakaan unohtaa, vaan erilaiset muistiinpalauttajat, paikat, tilanteet sekä lähes automaattiset totunnaiset arkielämään liittyvät tavat ja ajatukset, saavat puolison ja samalla myös menetyskokemuksen palaamaan mieleen. Myös unet, jotka osalla leskistä olivat hyvinkin eläviä, voivat toimia mieleenpalauttajina. Lisäksi puolison muistoa vaalitaan ja muistoihin voidaan myös syventyä pidemmiksi ajoiksi. Kaikki tutkittavat kertoivat muistelevansa puolisonsa kanssa vietettyä yhteistä aikaa. Yleensä tällä syventymismuistelulla oli positiivinen asema leskien elämässä, sen koettiin tuovan joko mielihyvää ja lohtua tai olevan sillä tavalla neutraalia, että muistojen ei koettu vaivaavan mieltä. Aineistossa oli kuitenkin yksi poikkeus, johon palaan myöhemmin.

Leskien elämän kapeutumisen koetaan vaikuttavan niin, että menetyskokemus tulee herkemmin mieleen ja myös syventymismuistelu lisääntyy. Mitään tiettyä roolia tai varsinaista tehtävää puolisoilla ei leskien elämässä kuitenkaan koeta olevan. Puolison ja yhteisen elämän muistelu nivoutuu osaksi leskien elämänkulkua, asian mieleentulo on osittain sattumanvaraista, muistot tulevat mieleen omia aikojaan. Koska kuolintapahtumasta on kulunut pitkä aika, puoliso on toisaalta siirtynyt syrjään sillä tavalla, että lesket kokevat että nyt he elävät yksin, heidän täytyy ja he myös pärjäävät yksin. Kokemuksena on, että puoliso ei ole samalla tavalla osa heidän elämänsä kuin ennen. Mielikuva puolisoista on olemassa juuri erilaisten muistojen kautta. Muistot ja mielikuva puolisoista on kuitenkin rakas ja tärkeä. Koska koettiin, että avioliitto oli ollut tyydyttävä ja myös puoliso muistettiin hyvänä ihmisenä, myös muistelu tuo hyvää mieltä. Puoliso muistetaan rakkaana ja kaivattuna henkilönä. Osa leskistä koki myös, että muistot puolisoista ovat kaunistuneet ja parantuneet ajan kuluessa, jossain määrin on ehkä mahdollista myös valita, mitä asioita muistelee. Kaikkia huonoja kokemuksia ei muistella, vaan suuntaudutaan hyviä asioita kohti. Yksi muistelua lisäävä tekijä on yhteisen elämän pituus ja näin ollen puolisoa koskevien muistojen runsaus. Keskeisin puolisoon liittyvä tunnekokemus vuosien kuluttua on kaipaus. Tämä ei kuitenkaan ole samalla tavalla ongelma kuin alkuvaiheessa, koska tunteiden intensiteetti on vähentynyt ajan kuluessa, kaipaus ei enää ole samanlaista kuin ennen. Mikäli kaipaus on kovin voimakasta, on leskillä käytössään samat strategiat kuin aiemminkin, välttäminen, tekeminen ja muihin ihmisiin turvautumi-

nen.

Yhteenvetona toisesta haastattelusta voidaan sanoa, että elämän kapeutuminen olosuhteena, muistiinpalauttajat, avioliittotyytyväisyys ja puolisoon liittyvien muistojen runsaus kaikki johtavat siihen, että puoliso palaa mieleen. Muisteluun voidaan sitten myös erikseen syventyä, mikäli leski niin haluaa. Muistelu tuottaa useimmiten hyvää mieltä, puolisoa kuitenkin myös kaivataan, mikä sävyltään on hieman alakuloinen tunne.

Ainoastaan yksi leski koki muistojen mieleentulon häiritseväenä, vielä kun kuolemasta oli kulunut 12 vuotta. Ainakin kolme tekijää saattavat liittyä siihen, että asia vaivaa mieltä vielä näinkin pitkän ajan kuluttua. Tämä leski poikkesi muusta joukosta ainakin sillä tavalla, että puolison kuolemaan ja sairauden kulkuun oli liittynyt sellaisia piirteitä, että kuolintapahtuman ajankohtaa ei oltu pystytty täysin hyväksymään sellaisena kuin se tapahtui. Toiseksi elämän ulkoiset olosuhteet olivat hänelle lisärasite sillä tavalla, että hän ei ollut sopeutunut asumaan täällä Jyväskylässä, hänellä ei ollut tuttavuuksia uudessa asuinpaikassa. Kolmanneksi hänen reagointinsa menetykseen oli kokonaisuudessaan hyvin voimakasta, hänelle menetyskokemus oli ollut erityisen vaikea, hän huomaa myös itse, että kenties *"suri liikaa"*.

Kaikkiaan kaikki seitsemän leskeä kokevat olevansa tilanteeseen hyvin sopeutuneita ja jatkavat omaa elämäänsä parhaan kykynsä mukaan. Hyvinkin voi sanoa, että he elävät onnellisina muistojensa ja menetyskokemuksensa kanssa, vaikka alkureaktio ja emotionaalinen kipu alussa olisi ollut voimakastakin. Poikkeus tästä on jo edellä mainittu leski, jolla vielä pitkänkin ajan kuluttua muistojen mieleentulo aiheutti alakuloisuutta ja hän koki sen häiritseväenä. Voisikin sanoa, että sopeutuminen on elämistä muistojen kanssa, parhaassa tapauksessa muistelu kääntyy voimavaraksi, huolimatta siitä että läheisen menettäminen kokemuksena on alussa ollut vaikea. Näille leskille puoliso on ollut aito kiintymysobjekti ja tärkeä ihminen, joten se että häntä muistellaan ja kaivataan on hyvin ymmärrettävää.

## 8. POHDINTA

Tutkielmassa selvitettiin, miten seitsemän jyvaskyläläistä iältään 83-84-vuotiaista leskeä on sopeutunut puolisonsa menetykseen. Tutkittavat ovat peräisin Ikivihreät- projektin osatutkimuksesta vuodelta 1989. Käsillä olevan tutkielman lesket eivät poikenneet vuonna 1914 syntyneiden kohortista keskeisten muuttujien osalta. Tavallaan he kuitenkin ovat jossain mielessä menestyksekkäästi ikääntyneitä, koska ovat saavuttaneet näinkin korkean iän. Aineisto kerättiin kahtena eri ajankohtana, keväällä 1991 ja syksyllä 1997. Haastattelut olivat avoimia teemahaastatteluja, joiden analysointiin käytin grounded-teoria- menetelmää. Teemahaastattelu menetelmänä oli tarkoitukseen sopiva, mutta oli tietyllä tapaa myös vaativa menetelmä. Pystyn tässä arvioimaan vain itse suorittamiani haastatteluja.

Joskus sanotaan, että haastattelun suurin virhelähde on haastattelija. Vaikka teinkin kaksi harjoitushaastattelua ennen varsinaisen aineiston keräämistä, huomasin, että haastatteluihin olisi voinut valmistautua vieläkin paremmin ja etukäteen varustautua kysymään monia erilaisia asioita. Toisinaan haastateltavat eivät kuulleet tai ymmärtäneet kysymystäni. Useimmiten kuitenkin huomasin tämän ja pyrin kysymään saman asian toisella, ymmärrettävämällä tavalla tai kuuluvammalla äänellä. Joskus oma kekseliäisyys kuitenkin tahtoi loppua, haastattelutilanne on ainutkertainen ja uusi kysymys täytyy keksiä äkkiä. Joskus oli vaikea saada tutkittava ymmärtämään kysymys sillä tavalla kuin minä olin tarkoittanut. Tämä on selkeästi yksi teemahaastattelun virhelähde, samoin kuin että haastattelija on huomaamattaan johdatteleva eli olettaa kysymyksessään jotain sellaista, mitä toinen todellisuudessa ei vielä ole sanonut. Nämä asiat kuitenkin korjaantuvat vain harjoittelun ja kokemuksen myötä.

Toiset haastateltavat olivat hyvin puheliaita, heitä oli helppo haastatella ja jatkokysymysten esittäminen oli helppoa. Heille avoin teemahaastattelu sopi hyvin. Toiset olivat harvasanaisempia, minkä vuoksi kustakin haastattelusta tuli omanlaisensa. Haastattelujen tekemistä helpotti hyvin paljon se, että kaikki haastateltavat suhtautuivat minuun ja haastatteluun hyvin positiivisesti ja lämpimästi. Ilmeisesti heillä oli ollut myönteisiä kokemuksia muista Ikivihreät-projektin tutkimuksista, joten minutkin otettiin ystävällisesti vastaan. Minulle jäi kaikista haastatteluista poikkeuksetta hyvä mieli, vaikka niissä käsiteltiinkin surullisia ja vaikeitakin asioita.

Grounded- teoria on hyvin tuottelias menetelmä. Merkityksellisiä ilmiöitä ja teemoja

(joista kategoriat muodostuivat) löytyi paljon, koska tekstiä tutkitaan niin tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Kuitenkaan kaikki kategoriat eivät kylläntyneet, eli ei saavutettu sellaista tilannetta, että mitään uutta ei olisi enää löytynyt. Tämä johtui siitä, että tutkittavia olisi pitänyt olla enemmän kuin lopulliset seitsemän. Varsinkin kun yksilöllinen vaihtelu tutkittavien välillä oli suurta, säännönmukaisuuden löytäminen aineistosta osoittautui hieman epäkiitolliseksi tehtäväksi. Tuntui, että muutaman kategorian kohdalla oli aina yksi henkilö, joka oli erilainen kuin muut, niin että hän tuntui poikkeustapaukselta. Alasuutarin (1993) mukaan poikkeustapaukset eivät välttämättä kuitenkaan osoita muodostettua teoriaa vääräksi. Poikkeustapauksen kohdalla täytyy pyrkiä muotoilemaan sääntö sillä tavalla, että myös poikkeustapaus tulee selitetyksi. Näin olen pyrkinytkin toimimaan ja yleensä tämä onnistuikin.

Analyysin tekeminen olisi ehkä ollut helpompaa, jos tutkittavia olisi ollut enemmän. Tällöin poikkeustapauksia ei ehkä olisi ollut niin paljon. Tällaiseen tutkielmaan kannattaisi ottaa ainakin 20-25 tutkittavaa, nyt se ei kuitenkaan ollut mahdollista. Analyysimenetelmää valitessani pohdin myös muita vaihtoehtoja. Analyysimenetelmäksi olisi soveltunut myös esimerkiksi jokin hermeneuttinen menetelmä. Tällöin aineiston tulkinnassa olisi voitu keskittyä tarkemmin esimerkiksi yksittäisiin tapauksiin. Grounded-teorian painopiste on synteesissä ja teorian muodostuksessa, tämä oli haastavaa, mutta mielenkiintoista.

Olin tutustunut melko perusteellisesti Suutaman tekemiin haastatteluihin ennen kuin lähdin itse haastattelemaan tutkittavia uudelleen. Tämä oli hyvä ratkaisu sen takia, että sain jo olemassaolevasta aineistosta ideoita uuden haastattelun teemoiksi.

Analyysin kattavuuden ja perusteellisuuden olen pyrkinyt varmistamaan koodaamalla aineiston huolellisesti ja järjestelmällisesti. Kokonaisuudessaan aineistoon tutustumiseen ja analysointiin meni aikaa useita kuukausia. Tämä perusteellinen syventyminen aineistoon oli kuitenkin tarpeen. WP-index- ohjelman käyttäminen helpotti koodauksen tekemistä. Tämä ohjelma on siinä mielessä joustava, että koodeja on mahdollista vielä muuttaa jälkeinpäin. Koodikenttään mahtuu useita eri koodeja, joten samalle tekstiosiolle voi antaa useita erilaisia koodeja. Näin voi suoraan koodata tietyt koodit toisten alakategorioiksi. Ainoa ongelma WP-indexin käytössä ilmeni, kun ohjelma ei osannutkaan lukea Omnipage pro-ohjelmalla skannattuja tiedostoja. Onneksi skannaaminen ei kuitenkaan osoittautunut turhaksi työksi, vaan ongelmaan löytyi lopulta ratkaisu ja tiedostot oli mahdollista avata myös WP-Index- ohjelmassa.



Yksi tutkielman keskeisistä havainnoista oli, että leskien kokemukset ja strategiat olivat melko yksilöllisiä, vaikka säännönmukaisuuttakin oli löydettävissä. Yksilöllisyys näyttäytyi selvimmin siinä, miten vaikeana tapahtumana puolison menetys koettiin, siihen liittyvien vaikeiden tunteiden intensiteetti vaihteli melkoisesti. Lund, Caserta ja Dimond (1993) ovat omassa tutkimuksessaan havainneet myös, miten vaihtelevia ihmisten reaktiot menetykseen ovat. Tutkijoiden mukaan toiset selviytyivät vaikeasta tilanteesta hyvin, he jopa oppivat uusia taitoja ja kokivat persoonallisuuden kasvua, kun taas toisilla oli useiden vuosien ajan vaikeuksia elää normaalia arkielämäänsä. Toisten elämään menetykokemus toi siis positiivisia muutoksia, kun toiset hädin tuskin selvisivät siitä.

Puolison mahdollista kuolemaa käsiteltiin jo ennen varsinaista kuolintapahtumaa. Tämä on ymmärrettävää, koska puolisoilla oli sairauksia. Jo vakavan sairauden olemassaolo on molempia puolisoita järkyttävää. Kukin kuolintapahtuma on aina erilainen, koska se tapahtuu erilaisissa olosuhteissa. Tämä on yksi tekijä, joka vaikuttaa menetykseen sopeutumiseen. Ensimmäinen keskeinen ilmiö olikin kuoleman ennakointi, johon liittyivät kategoriat sairauden kulku, vaikean sairauden vaihe ja sairauksien aiheuttamat muutokset puolisoiden elämässä. Sairauden merkitys tuli eri tavalla keskeiseksi kuolintapahtuman jälkeen, jolloin kuolema pystyttiin näkemään myönteisemmässä valossa, koska se oli lopettanut sairaudesta johtuneet kärsimykset.

Menetykokemukseen liittyvät strategiat olivat myös sillä tavalla yksilöllisiä, että kunkin henkilön kohdalla näytti painottuvan tietyn strategian käyttö. Eräälle henkilölle tärkeintä oli asian välttäminen, toiselle ystävien ja sukulaisten tuki kun taas kolmas painotti asian hyväksymisen eli oman asennoitumisen tärkeyttä. Useimmiten kuitenkin leskillä oli käytössään useita strategioita, vaikka niiden painotus vaihtelikin. Puolison kuolema aiheuttaa leskille monia erilaisia "ongelmia". Kukin kokee vaikeimmiksi hieman eri asiat, toiselle vaikeinta voi olla yksinäisyys, toiselle masennuksen ja surun tunteet. Luultavasti myös kunkin henkilön kohdalla vaikeimmiksi koetut asiat vaihtelevat, riippuen kuolintapahtumasta kuluneesta ajasta. Myös erilaisista ongelmista selviytymisen strategioilla oli usein monia erilaisia funktioita. Esimerkiksi työnteko voi auttaa sillä tavalla, että traumaattiset muistot eivät tule niin helposti mieleen, mutta toisaalta työnteko auttaa myös yksinäisyyden kestämisessä. Näin erilaiset strategiat tulevat täysin ymmärretyiksi vasta yksilötasolla, riippuen siitä mikä asia kullekin henkilölle on kaikkein vaikeinta.

Leskien kokemuksena oli, että varsinkin leskeytymisen alkuaikoina menetykseen ja

puolisoon liittyvät ajatukset pyörivät hyvin voimakkaasti leskien mielessä. Koska ajatukseen liittyy vaikeita tunteita, niitä yritetään ajoittain välttää, jolloin sureminen tavallaan jaksottuu. Myös Horowitz, Wilner ja Alvarez (1979) liittävät traumaattisiin kokemuksiin, kuten puolison menetykseen, "kutsumattomien" ajatusten olemassaolon. Saarenheimo (1997) puhuu passiivisesta muistamisesta, jolloin erityisesti ikävät asiat tulevat mieleen kuin itsestään. Myös Glickin, Weissin ja Parkesin (1974) mukaan surevalla on taipumus pakonomaisesti käydä mielessään läpi menetykseen liittyviä asioita. He käyttävät termiä "obsessional review". Nämä termit kuvaavat ajatusten itsenäistä mieleentuloa ja ajatusten häiritsevyyttä. Omassa tutkielmassani havaitsin samanlaisen ilmiön, mutta se ei ollut kaikille leskille yhtä keskeinen ongelma. Kaikkien leskien ei tarvinnut yhtä voimakkaasti välttää ajatusten mieleentuloa, koska kaikille ajatuksiin liittyvä emotionaalinen kipu ei ollut yhtä voimakasta ja kestävämpää. Tämän tutkielman perusteella en pysty vastaamaan kumpi on sopeutumisen kannalta tärkeämpää, ajatusten välttäminen vai niiden kohtaaminen. Olen kuitenkin tehnyt sellaisen johtopäätöksen, että menetykseen tottumisen ja emotionaalisen kivun vähenemisen kannalta menetykseen liittyvien ajatusten käsittely on tärkeää. Ajatusten välttäminen ei koskaan onnistunutkaan täydellisesti vaan menetykskokemus palautui leskien mieleen varsinkin silloin kun tarkkaavaisuus ei ollut kiinnittynyt muihin asioihin. Olen myös taipuvainen uskomaan, että ne lesket jotka käyttivät pääasiassa tai muiden keinojen ohella välttämistä, kokevat menetykseen liittyvän tuskan niin voimakkaana että välttämiskeinojen käyttö on "hengissä selviämisen" ehto. Ehkä heidän psyykensä on rakennettu sillä tavalla, että asian jatkuva ajattelu on heille täysin mahdotonta. Sopeutuminen menetykseen tuntuu todella olevan luonteeltaan enemmänkin jonkinlaista mukautumista ja tottumista, kuin täydellistä toipumista, kuten Weissin (1993) asian ilmaisee. Weissin mukaan voisi puhua ennemminkin "vahingoittumisen" asteesta. Läheisen ihmisen menetys jättää osaan leskistä pysyvät jäljet.

Tämän tutkielman leskillä välttämiskeinojen käyttö pääasiallisena strategiana näytti liittyvän psykosomaattiseen oireiluun. Jätin tämän yhteyden varsinaisen teorian ulkopuolelle, koska kyse oli vain yhdestä henkilöstä. Tällä leskellä oli puolen vuoden kuluttua puolison kuolemasta monia erilaisia fyysisiä oireita, joista osa johti myös melko laajoihin lääketieteellisiin tutkimuksiin, oireiden taustalta ei kuitenkaan löytynyt varsinaista somaattista sairautta. Leski oli itse päätellyt oireiden liittyneen juuri puolison menetykseen.

Puolison menetyksen vaikutukset voivat olla hyvin pitkäaikaisia. Jonkinlaisia vaikutuksia oli kaikilla leskillä vielä toisen haastattelun aikaankin, voimakkaimpia nämä olivat yhdellä henkilöllä, joka koki puolison muistelun häiritsevän mielenrauhaansa.

Tämän tutkielman toisessa haastattelussa, jolloin puolison kuolemasta oli tullut kuluneeksi 7- 13 vuotta, tuli selkeästi esille, että puolisoa ei suinkaan oltu unohdettu. Puolisoa ja yhteistä elämää muisteltiin ja puoliso palasi myös itsestään mieleen erilaisten muistiinpalauttajien myötä. Myös Rosenblatt (1996) puhuu surun uusiutumisesta, kun jokin asia tai tapahtuma saa menetetyt henkilön palaamaan mieleen. Mitä erilaisimmat asiat, kuten jonkin tietyn ihmisen tapaaminen, tietyn runon lukeminen, tai vaikkapa samanlainen säätila kuin kuolinpäivänä, voivat saada surevan ajatukset palaamaan menetettyyn henkilöön. Rosenblattin (1996) mukaan surutyö tapahtuukin tällä tavalla pätkittäin, sureminen ei ole jatkuvaa, paitsi aivan ensimmäisinä päivinä kuolintapahtuman jälkeen. Koska surulla on taipumus palata tällä tavalla uudelleen, henkilö ei koskaan täydellisesti lopeta suremistaan. Tämän tutkielman leskillä nämä mieleen palautumiset eivät olleet enää ylitsepääsemätön ongelma, vaikkakin muistot saattoivat herättää myös sävyltään haikeita tunteita, jolloin puolisoa kaivattiin syvästikin. Kaksi leskistä myös itki haastattelun aikana, mikä kertoo, että myös itse haastattelutilanne oli muistiinpalauttaja ja sai haikeat tunteet heräämään.

Puoliso muistettiin poikkeuksetta rakkaana, hyvänä ja kaivattuna henkilönä, keskeinen oli myös kokemus että puoliso on jollain tavalla yhä osa lesken elämää, vaikka mitään tiettyä roolia tällä ei leskien elämässä ollutkaan. Conant (1996) päätyi tutkimuksessaan nuorista leskistä samanlaiseen tulokseen, hän toteaa, että lesket rakastivat edelleen puolisoaan. Vaikka sanaa rakkaus ei koskaan tämän tutkielman haastatteluissa mainittukaan, uskon että tekstiin sisällyttämieni katkelmienkin rivienvälistä voi tulkita, että puolisoa kohtaan tunnetaan kiintymystä ja kunnioitusta.

Paitsi, että puoliso palasi tutkittavien mieleen kuin itsestään, kävi ilmi että lesket niin halutessaan, myös syventyivät muisteluun. Yhteistä elämää muisteltiin yhtä poikkeusta lukuun ottamatta mielellään. Saarenheimo (1997) päätyi iäkkäiden muistelututkimuksessaan aivan päinvastaiseen tulokseen, hänen tutkimuksensa henkilöt eivät kertoneet muistelevansa mielellään tai aktiivisesti menneitä, yhtä poikkeusta lukuunottamatta. Kenties tämä ero liittyy siihen, mitä asioita muistelu koskee. Tulkitsen oman tulokseni sillä tavalla, että yhteisen elämän muistelu on tärkeää leskille sen takia, että he muistele-

vat tärkeitä ja rakasta henkilöä. Muistojen avulla on mahdollista saada lohtua ikävään, koska muistojen avulla menetetty henkilö on mahdollista pitää edelleen luona, vaikkakaan ei fyysisenä olentona vaan mielikuvana. Tähkä (1984) on kirjoituksessaan käsitellyt sopeutumista objektin menetykseen, hänen mukaansa menetyksen kokenut pyrkii aluksi torjumaan ulkoista realiteettia erilaisilla internalisaation muodoilla. Sitten kun henkilö pystyy paremmin kestämään tosiasian, että menetetty objekti on poissa, syntyy erilainen internalisaation muoto, jota Tähkä kutsuu muiston muodostumiseksi (remembrance formation). Tällöin sureva ymmärtää, että objekti kuuluu menneisyyteen ja muistojen joukkoon.

Saarenheimon (1997) tutkimuksessa yhtenä naisten muistelupuheen teemana oli ollut naisten aviomies. Ryhmäkeskustelussa vähitellen paljastui, että kaikilla naisilla oli ollut runsaasti alkoholia käyttänyt mies. Juominen oli vaikuttanut kielteisesti perheen elämään, koko avioliitto oli näiden naisten kohdalla ollut kärsimysnäytelmä, jota ei mielellään halutakaan muistella. Oman tutkimukseni leskillä ei ollut tällaisia kokemuksia tai he eivät niistä ainakaan yksilöhaastatteluissa kertoneet. Päinvastoin, he toivat esille monia ominaisuuksia, joiden vuoksi edesmennyt puoliso oli ollut pidetty henkilö. Onko tässä sitten kyse puolison idealisoinnista, on toinen asia. Ehkä tietyt vähemmän tärkeät puolison negatiiviset piirteet "unohtuvat".

Ryhmähaastattelu on tilanteena erilainen kuin yksilöhaastattelu. Ryhmätilanteessa haastateltavat voivat toisten esimerkin innoittamana kertoa sellaisia asioita, joita ei yksilöhaastattelussa suoraan kysyttäessä saada esille. Saarenheimon tutkimuksessa ryhmät kokoontuivat myös useammin kuin kerran. Kenties tämän takia haastateltavien oli mahdollista kertoa itselleen vaikeista asioista, kuten puolison alkoholin käytöstä. Paljon puhutaan myös ns. onnellisuusmuurista, jolloin haastateltavat antavat pääasiassa sosiaalisesti suotavia ja myönteisiä kuvauksia elämästään. Haastateltavan tietynlainen roolinotto voi vaikuttaa haastattelusta saatavaan informaatioon. Toisaalta olen taipuvainen uskomaan, että oman tutkielmani leskillä ei mitään vakavia ongelmia avioliitossaan ole ollut, molemmat eri tutkijoiden suorittamat haastattelut viittaavat tähän suuntaan. Kenties tutkimusten erilaiset tulokset ovat pelkän sattuman tulosta. Molemmissa tutkimuksissa oli vain muutama haastateltava, itselläni seitsemän ja Saarenheimolla neljä. Voi olla, että sattumalta omaan tutkielmaani valikoitui sellaisia ihmisiä, joiden avioliitto todella oli ollut onnellinen.

Aineiston ydinkategoriaksi nousi "eläminen muistojen kanssa", tämä on abstraktimpi erikseen muotoiltu yläkategoria. Eläminen muistojen kanssa nousi ydinkategoriaksi sen takia, että se tuli voimakkaasti esiin kaikkien tutkittavien kohdalla, se oli keskeisin toisen haastattelun teema ja muut ilmiöt liittyivät siihen. Elämän kapeutuminen, muistiinpalauttajat, syventymismuistelu, unet ja muiston vaaliminen saivat puolison palaamaan mieleen. Menetykskokemuksen mieleentulo herätti kaipausta, mutta toisaalta yhteisen elämän muistelu toi myös hyvää mieltä, tämä liittyi siihen että lesket olivat tyytyväisiä avioliittoonsa. Halusin myös tässä tutkielmassa tuoda erityisesti esille miten lesket suhtautuvat kokemaansa pidemmän ajan kuluttua.

Iäkkäiden leskien muistoja puolisoistaan on tietääkseni tutkittu hyvin vähän. Marwit ja Klass (1996) ovat tutkineet eri ikäisiä, jonkin läheisen ihmisen menettäneitä henkilöitä. Marwit ja Klass löysivät neljä erilaista kategoriaa, jotka kuvaavat edesmenneen henkilön roolia tutkittavien elämässä. Kolme näistä kuvaavat melko selväpiirteistä roolia, joka edesmenneellä henkilöllä oli tutkittavien elämässä. Osalle tutkituista edesmennyt henkilö oli eräänlainen roolimalli. Tämä ilmeni esimerkiksi siten, että tutkittavat toimivat ja tekivät päätöksiä omassa elämässään siten kuin edesmennyt henkilö olisi toivonut. Osalle tutkituista edesmennyt henkilö palautui mieleen tietyissä elämäntilanteissa, jolloin he mielessään kysyivät tältä neuvoa. Kolmas kategoria oli nimeltään arvojen selkiytyminen, tällöin edesmennyt henkilö oli jollain tavalla vaikuttanut jälkeenyjäänneen arvomaailmaan. Neljäs kategoria kuvaa muistelemista. Tällöin edesmenneellä henkilöllä ei ollut mitään selkeätä roolia tutkittavien elämässä, vaan hänen koettiin olevan yleisesti tärkeä, kuollutta henkilöä muisteltiin ja muistelu koettiin yleensä positiivisena asiana.

Oman tutkielmani leskien puolisoilla ei ollut mitään selväpiirteistä roolia leskien elämässä, leskien muistelu muistuttaa Marwitin ja Klassin (1996) neljättä kategoriaa. Tavallisempaa oli kokemus, että edesmennyt puoliso oli jollain tavalla *aina mielessä*. Puoliso on edelleen tärkeä ja hän palautuu mieleen helposti, usein päivittäin. Näin puolison muistelu nivoutui osaksi leskien arkielämää ja se liittyi osittain erilaisiin muistivihjeisiin. Useimmiten muistelusta tuli hyvä mieli. Osalla leskistä muistelu tuntui lisääntyneen oman elämän kapeutuessa ja toimintamahdollisuuksien vähetessä. Erityisesti yhdellä leskistä muisteluun liittyi usko kuolemanjälkeiseen elämään, hän uskoi näkevänsä puolisonsa oman kuolemansa jälkeen. Hänellä puolison muistelu muistutti päiväunelmointia, jonka avulla kiintymystä puolisoon ylläpidetään.

**Liite I****COPING-HAASTATTELU (3.5.91)**

Aloita nauhoitus !

Mitä merkittäviä muutoksia/tilanteita elämässänne on ollut/tapahtunut muutaman viimeksi kuluneen vuoden aikana (eläkkeelläoloaikanne/65 ikävuoden jälkeen. Vuoden -89 lopulla tehdyssä kyselyssä ilmoititte seuraavia elämäntapahtumia.... Onko teillä mielessänne joitain muita tärkeitä asioita, joita silloin ei kysytty? Onko elämässänne ollut tuon kyselyn jälkeen muita merkittäviä muutoksia, ongelmia tms. Mikä näistä muutoksista tms. on tämän hetkisen arvionne mukaan ollut merkittävin elämääänne ajatellen ?

1. Milloin kyseinen elämänmuutos tms. tapahtui (minä vuonna tai kuinka monta vuotta sitten) ?
2. Kuinka yllättäen muutos/tilanne tuli? Oliko teillä mahdollista valmistautua siihen etukäteen?
3. Millaisia olivat ensireaktionne uudessa tilanteessa? Millaisia ajatuksia ja tunteita se herätti? Mitä teitte ensimmäiseksi asian suhteen?
4. Millaisiksi arvioitte omat mahdollisuutenne muutokseen sopeutumisessa?
5. Olitteko koskaan aikaisemmin ajatellut, että teille voisi tapahtua tällaista? Miten olitte ajatellut suhtautuvanne tällaiseen tilanteeseen tai kuinka hyvin sopeutuvanne siihen? Kun tilanne todella tuli eteen, tuntuiko se helpommalta vai vaikeammalta kuin olitte kuvitellut?
6. Kuinka paljon muutos aiheutti teille stressiä, ahdistusta tms. psyykkistä räsitusta? Millaisia keinoja käytitte stressin/psyykkisen räsituksen vähentämiseksi?
7. Muuttuivatko suhtautumis- ja toimintatapanne ajan myötä ja millaisiksi ne muuttuivat? Muuttuivatko keinonne vähentää stressiä/psyykkistä räsitusta ja millaisiksi ne muuttuivat?
8. Kuinka hyvin olette mielestänne sopeutunut muuttuneeseen tilanteeseen? Menikö sopeutumiseen paljon aikaa?
9. Mikä on tämänhetkinen tilanne suhteessa kyseiseen muutokseen? Onko asia selvitetty/"loppuunkäsittely" vai vieläkö se vaivaa mieltänne (missä määrin)?
10. Kuinka tyytyväinen olette ollut toimintaanne asian käsittelyssä sen eri vaiheissa (nykyvaihe mukaanlukien)?
11. Millaisia muutoksia asian läpikäyminen on aiheuttanut teissä tai henkisissä voimavaroissanne? Onko se kuluttanut voimavarojanne vai ovatko ne ennemminkin lisääntyneet asian läpikäymisen ansiosta? Tunnetteko jotenkin kasvaneenne, kehittyneenne tai muuten muuttuneenne johonkin suuntaan?

12.Liittykö asiaan vielä jotain muuta, mitä tässä ei ole kysytty tai josta haluaisitte vielä kertoa?

13.Tiedätkö tai luuletteko teillä/elämässänne olevan aivan lähiaikoina vaikeita tilanteita/ongelmia. Miltä ne teistä näin etukäteen tuntuvat? Kuinka hyvin uskotte selviävänne niistä?

14.Onko teillä jotain yleistä periaatetta tai suhtautumis- ja toimintatapaa, josta uskotte/ollette huomannut olevan apua vaikeissa elämäntilanteissa?

**Liite II**

31.10.1997

Arvoisa \_\_\_\_\_,

Nimeni on Sari Niemi, olen psykologian opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Tällä hetkellä teen lopputyötäni professori Isto Ruoppilan ohjauksessa. Lopputyöni aiheena on se, miten iäkkäät lesket ovat sopeutuneet puolisonsa menetykseen ja mitä he ajattelevat tapahtumasta, kun siitä on kulunut jo hieman pitempi aika. Muutamia vuosia sitten Te olette osallistunut IKIVIHREÄT-projektiin, jossa tätä asiaa käsiteltiin Timo Suutaman tutkimana. Tulisin nyt mielelläni haastattelemaan Teitä uudelleen. Haastattelu kestää noin tunnin ajan. Kaikkien tähän tutkimukseen valittujen osallistuminen olisi tärkeää, muuten tutkimuksen teko ei onnistu. Otan Teihin lähipäivinä puhelimitse yhteyttä, jolloin voimme sopia sopivan haastatteluajankohdan. Haastatteluista saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eivätkä nimi- tai muut henkilötiedot tule esille tutkimuksessa. Mikäli Teillä on kysymyksiä tutkimuksesta, voitte ottaa yhteyttä joko allekirjoittaneeseen tai tutkija Timo Suutamaan.

Lämpimästi avustanne jo etukäteen kiittäen;

-----  
Sari Niemi  
Ylistönmäentie 2A3  
40500 Jyväskylä  
p. 242330

-----  
Timo Suutama  
FT. Tutkija  
Jyväskylän yliopisto  
Psykologian laitos  
p. 602859



## Liite III

### TOINEN HAASTATTELU

#### 1. Nykyinen elämäntilanne ja muut elämänmuutokset

Miten elämäne sujuu tällä hetkellä ?

Onko teille tapahtunut merkittäviä elämänmuutoksia tai -tapahtumia viime haastattelun (vuoden 1991) jälkeen ?

Mikä olisi merkittävin ?

Millaisia ajatuksia ja tunteita asiaan liittyi ?

Mitä keinoja olette käyttäneet tullaksenne paremmin toimeen asian kanssa?

Ovatko ajatukset ja tunteet muuttuneet ajan kuluessa ? (miten ?)

Oletteko sopeutunut asiaan ?

#### 2. Leskeytyminen

Kuinka kauan aikaa sitten puolisonne kuoli ?

Tuleeko puolisonne kuolema nykyään mieleenne ?

Millaisissa tilanteissa ja kuinka usein asia tulee mieleenne ? (onko joitain asioita, tilanteita tai mielialoja jotka saavat asian palaamaan?)

Millaisia tunteita asian mieleentulo herättää nyt ?

Miten muut ihmiset suhtautuivat teihin silloin puolisonne kuoleman aikoihin ?

Olisitteko kaivannut enemmän tukea muilta ihmisiltä ?

Mitkä asiat auttoivat teitä silloin ?

Oliko asioita jotka vaikeuttivat menetykseen sopeutumista ?

Ovatko ajatuksenne ja tunteenne muuttuneet sitten viime haastattelun ?

Näettekö nykyään unia puolisostanne tai hänen kuolemastaan ? Millaisia unet ovat ? Vaikuttavatko ne jotenkin mielialaan ?

Muistelettekö nykyään tarkoituksella yhteistä elämääne puolison kanssa tai puolisoa ?

Miltä muistelemisen tuntuu ?

Millaisia asioita yhteisestä elämästä muistelette yleensä ?

Onko muistelemisesta jotain apua tai hyötyä ?

Onko puolisolllanne jokin erityinen paikka tai rooli nykyisessä elämässänne ? Millainen tuo rooli on?

Haluaisitteko kertoa vielä jotain asiaan liittyvää mitä ei olla tässä kysytty ?

**Lähteet:**

- Alasuutari, P. (1993) Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Bowlby, J. (1980) Attachment and loss. Volume III: Loss, sadness and depression. New York: Basic Books Inc.
- Clayton, P.J., Halikas, J.A. & Maurice W.L.(1972) The depression of widowhood. *British Journal of Psychiatry*, 120, 71-78.
- Conant, R. D. (1996) Memories of the death and life of a spouse: The role of images and sense of presence in grief. Teoksessa D.Klass, P.R. Silverman & S.L.Nickman (toim.), *Continuing bonds, new understandings of grief (179-195)*. Washington DC.:Taylor & Francis.
- Ehrnrooth, J. (1990) Intuitio ja analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.), *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta (s.30-41)*. Helsinki: Gaudeamus.
- Erjanti, H. (1997) Puhelinkeskustelu Helena Erjannin kanssa 2.4.1997.
- Freud, S. (1917) Mourning and melancholia. Sarjassa *The Complete Psychological Works of Sigmund Freud, XIV*. London: The Hogart Press.
- Glaser, B.G. (1978) Theoretical sensitivity. *Advances in the methodology of grounded theory*. San Francisko: University of California.
- Glick, I.O., Weiss, R.S. & Parkes, C.M. (1974) *The first year of bereavement*. New York: John Wiley & Sons.
- Grimby, A. (1993) Bereavement among elderly people: grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 87, 72-80.
- Heikkinen, R.L., Heikkinen, E. & Kauppinen M. (1990) Masentuneisuusongelma ja siihen yhteydessä olevat tekijät iäkkäillä jyvaskyläläisillä. *Gerontologia*, 4(2), 67-76.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (1985) *Teemahaastattelu*. Helsinki: Oy Gaudeamus Ab.
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967) The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Horowitz, M.J., Wilner, N. & Alvarez, W. (1979) Impact of event scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41 (3).
- Kaunonen, M., Paunonen, M. & Laakso, H. (1996) Yli 60-vuotiaiden suomalaisten kokemuksia surusta ja surusta selviytymisestä puolison kuoleman jälkeen. *Gerontologia* 2, 82-88.

- Kaprio, J., Koskenvuo, M. & Rita, H. (1987) Mortality after bereavement: A prospective study of 95 647 widowed persons. *American Journal of Public Health*, 77, 283-287.
- Kauppinen, M. (1991) Aineistot ja menetelmät sekä tutkittavien taustatietoja. Teoksessa R.L. Heikkinen & T. Suutama (toim.), *Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn ja terveyden arviointi. Iki vihreät-projekti, osa II. Sosiaali- ja terveysministeriön Kehittämissosaston julkaisuja 1991:10*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kusch, M. (1986) *Ymmärtämisen haaste*. Oulu: Kustannusosakeyhtiö Pohjoinen.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lindemann, E. (1979) Symptomatology and management of acute grief. Teoksessa E. Lindemann (toim.), *Beyond grief. Studies in crisis intervention* (s. 14-66). London: Jason Aronson Inc.
- Lopata, H.Z. (1996) Widowhood and husband sanctification. Teoksessa D. Klass, P.R. Silverman & S.L. Nickman (toim.), *Continuing Bonds, new understandings of grief* (s.149-161). Washington DC.: Taylor & Francis.
- Lund, D.A., Caserta, M.S. & Dimond, M.F. (1993) The course of spousal bereavement in later life. Teoksessa M.S. Stroebe, W. Stroebe & R.O. Hansson (toim.), *Handbook of bereavement. Theory, research and intervention* (s. 241-254). New York: Cambridge University Press.
- Marwit, S.J. & Klass, D. (1996) Grief and the role of the inner representation of the deceased. Teoksessa D. Klass, P.R. Silverman & S.L. Nickman (toim.), *Continuing bonds, new understandings of grief* (s. 311-325). Washington DC.: Taylor & Francis.
- Mellström, D., Nilsson, Å., Oden, A., Rundgren, Å. & Svanborg, A. (1982) Mortality among the Widowed in Sweden. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 10, 33-41.
- Mäkelä, K. (1990) Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.), *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta* (s. 42-59). Helsinki:Gaudeamus.
- Oesch, E. (1994) *Tulkinnasta. Tulkinnan tiedolliset perusteet modernissa ja filosofisessa hermeneutiikassa*. Tampere: Fitty 53.
- Pahkala, K. (1990) *Iäkkäiden depressiot. Epidemiologinen tutkimus. Lääkintöhallituksen tutkimuksia 55*. Helsinki.

- Parkes, C.M. (1993) Bereavement as a psychosocial transition: Process of adaptation to change. Teoksessa M.S. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (toim.), Handbook of bereavement. Theory research, and intervention (sivut). New York: Cambridge University Press.
- Prigerson, H.G., Frank, E., Kasl, S.V., Reynolds, C.F., Anderson, B., Zubenko, G.S., Houck, P.R., George, C.J. & Kupfer, D.J. (1994) Complicated grief and bereavement related depression as distinct disorders; Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal of Psychiatry*, 152, 22-30.
- Prigerson, H.G., Maciejewski, P.K., Reynolds III, C.F., Bierhals, A.J., Newsom, J.T., Fasiczka, A., Frank, E., Doman, J & Miller, M. (1995) Inventory of complicated grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry research* 59, 65-79.
- Remondet, J.H. & Hansson, R. O. (1983) Assessing a widows grief. A short index. *Journal of Gerontological Nursing*, 13 ( 4), 31-34.
- Rosenblatt, P.C. (1996) Grief that does not end. Teoksessa D. Klass, P.R. Silverman & S.L. Nickman (toim.), Continuing bonds, new understandings of grief (s.45-57). Washington DC.:Taylor & Francis.
- Saarenheimo, M. (1997) Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muisteleminen. Tampere: Vastapaino.
- Schuchter, S.R. & Zisook, S. (1993) The course of normal grief. Teoksessa M.S. Stroebe, W. Stroebe & R.O. Hansson (toim.), Handbook of bereavement. Theory, research and intervention (s. 20-61). New York: Cambridge University Press.
- Silverman, P.R. & Klass, D. (1996) Introduction: What's the problem ? Teoksessa D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (toim.), Continuing bonds, new understandings of grief (s. 3-23). Washington DC.: Taylor & Francis.
- Strauss, A. (1987) Qualitative analysis for social scientists. Cambridge, New York, New Rochelle, Melbourne, Sydney: Cambridge University press.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990) Basics of qualitative research. Grounded theory procedures and techniques. Newbury Park, London, New Delhi: Sage Publications.
- Stroebe, M. & Stroebe, W. (1991) Does "grief-work" work ? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 479-482.
- Suutama, T. (1995) Coping with life-events in old age. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 117. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

- Tamminen, H. (1996) Terveyskasvatusintervention vaikutus vanhana leskeksi jääneiden terveydentilaan ja elinaikaan. *Acta Universitatis Tamperensis Ser. A*; 492. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Tesch, R. (1990) *Qualitative research: Analysis types and software tools*. New York, Philadelphia, London: The Falmer Press.
- Tilastokeskus (1997) Väestömuutokset 1996. Väestö 1997:12. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Hakapaino oy.
- Tuominen, E. (1994) Elämänmuutos ja muutoksen hallinta. Tutkimus leskeksi jäämisen taloudellisista, terveydellisistä ja sosiaalisista vaikutuksista sekä leskeyteen sopeutumisesta. *Eläketurvakeskus, tutkimuksia 1994:1*. Helsinki: Painatuskeskus oy.
- Tynjälä, P. (1991) Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja *Kasvatus*, 22 (5-6), 387-398.
- Tähkä, V. (1984) Dealing with object loss. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 7, 13-33.
- Töttö, P. (1998) Sosiaalitieteiden metodiset perusteet- luento. 10.2.1998.
- Uusitalo, H. (1991) *Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan*. Juva: WSOY.
- Weiss, R.S. (1993) Loss and recovery. Teoksessa M.S. Stroebe, W. Stroebe & R.O. Hansson (toim.), *Handbook of bereavement. Theory, research and intervention* (s.271-285). New York: Cambridge University Press.
- Wortman, C.B. & Silver, R.C. (1990) Successful mastery of bereavement and widowhood: A life-course perspective. Teoksessa P.B. Baltes & M.M. Baltes (toim.), *Successful aging, perspectives from the behavioral sciences* (s. 225-260). New York, Victoria: Cambridge University Press.
- Zisook, S., Devaul, R. A. & Click, M. A. (1982) Measuring symptoms of grief and bereavement. *American Journal of Psychiatry* 139(12), 1590-1593.