

Milloin viimeksi itkit?

Vaikka itku on osa elämää, voit itkeä monella tavalla ja monesta syystä. Lohduttoman itkun jälkeen joku tuntee huojuusta, joskus on vain pala kurkussa ja vedet silmissä.

Marianna Laiho
Kuva Suomen Kuvapalvelu



Ihminen voi itkeä paitsi surusta, menetyksestä ja epätoivosta myös ilosta. Itku voi tulla myös helpotuksen tunteesta ja jännityksestä.

Masentuneelle itku voi olla kuin hengittämistä, toivottomuuden nyyhkytystä. Kaikille näille itkun ja liikituksen muodoille on yhteistä avuttomuuden tunne. Mutta miten me aikuiset uskallamme olla avuttomia, kun meidän pitäisi olla samanaikaisesti jaksavia, kykeneviä ja kantaa vastuuta?

- Tässä on melkoinen ristiriita ja siksi itkemekin mjuuluimmin piilossa kotona kuin julkisesti, kaikkien nähden, jolloin emme voi olla varmoja, onko se turvallista. Turvallista vetistelyä on myös terapeuttien ja yleensä ammattiauttajien vastaanotolla, jossa itketäänkin todella paljon. Monta pakettia paperinenäiliinoja menee viikossa, psykiatri Anja Mathur sanoo.

Avuttomuus on tärkeä tunne

Kun vauva syntyy, ensimmäiseksi hän itkee tai ainakin parkaisee. Hän vetää ilmaa keuhkoihinsa: elämä alkaa.

Vauva tunnistaa avuttomuutensa; hän parakuu saadakseen ruokaa. Aikuinen saa itse ruokansa, mutta avuttomuutta hän tuntee ainakin ajoittain. Avuttomuus laukaisee itkun.

- Itse asiassa kaikki kasvu ja henkinen muutos edellyttävät avuttomuuden tunteen tunnistamista. Ilman sitä mikään ei voi muuttua. Jos ihminen ei koskaan tunne neuvottomuutta, paha olo muuttuu ennen pitkää kiksi, toisten syyttämiseksi, Mathur väittää.

- Jos ei ole saanut lapsena itkeä, sitä on vaikea oppia aikuisenakaan, siksi itkun salminen lapselle on tärkeää. Aikuisen tehtävä on antaa lapsen itkeä turvallisesti.

- Jos lapsi joutuu tukahduttamaan itkunsa jatkuvasti, siitä seuraa usein jonkinlainen trauma tunne- ja kehitysprosessissa: ylimielisyttä rakkaudessa, heikkouden, itkemisen, surun tai kaipauksen halveksimista. Kovettuminen kohdistuu paitsi itsen myös ympäristöön.

Säänneltyä itkuä

Mikään kulttuuri ei salli itkuä aina ja kaikkialla. Kyyneleillä on sääntönsä: lapsi voi itkeä herkemmin kuin aikuinen, nainen herkemmin kuin mies, myös eri sosiaaliset tilanteet sietävät vetistelyä eri tavalla.

Rakkaan ihmisen kuolema antaa yleensä luvan surra ja itkeä julkisesti. Avioeron mu-rehtiminen voi olla jo paljon mutkikkaampaa, koska mukana on usein muutakin kuin vain surua. Jätetty puoliso voi tuntea itsensä

petetyksi, arvottomaksi ja epätoivoiseksi. Hän yrittää kestää paitsi menetyksen, myös säilyttää itsekunnioituksensa ja arvonsa, niin omissa kuin toistenkin silmissä.

Naisille sallitaan helpommin avuttomuuden tunne kuin miehelle. Miehet manipuloivat kanssaihmissään kyynelellään naisia vähemmän. Se johtuu kenties siitä, että itkevä mies saa harvoin asemiaan parannettua.

Itku ei ole enää avuttomuuden merkki

Kyynelehtivä maskuliini herättää joissakin vain ihmetystä, ehkä peräti pelkoa.

- Luulen kuitenkin, että tämän päivän nainen itkee vähemmän kuin entisajan nainen, koska miesten lailla naisiinkin kohdistuu valtavia pärjäämisen paineita. Naisinkin on vaikea olla avuton turvallisesti, koska on selviydyttävä vaativista työtehtävistä ja hoidettava ehkä sen päälle lapsetkin. Ennen suku toimi jonkinlaisena turvana, Mathur sanoo.

Ennen vanhaan naisen oli sopivaa kyynelehtiä ja olla avuton. Sitä suorastaan odotettiin. Kun neiti itkeä tirautti, niin jos sulho heltyi vaatimuksiin. Nykypäivä ei tämänkaltaista käytöstä suosi, eivätkä naiset itsekään siihen tietoisesti ryhdy.

Ironista kyllä miehet taitavat kulkea samanaikaisesti toiseen suuntaan. Heille sallitaan, peräti vaaditaan, taitoa myös itkeä.

Jotkut väittävät ihmisen itkevän enemmän vanhetessaan. Mathurin mielestä kyse on siitä, että ikääntyessään ihminen tulee sinuksi avuttomuutensa kanssa.

- Nuoruus on monille kaikkivoipaisuutta. Tie tuntuu olevan auki tai vasta myöten. Jos yksi jättää, toinen jo ottaa. Nuorena ihminen on vähemmän haavoittuvampi.

Vanhempana suhteista ja elämästä ajattelee toisella tavalla.

- Kyse saattaa olla hormoniitoiminnastakin. Kuukautiset ja vaihdevuodet vaikuttavat jonkin verran myös tunnetiloihin.

Sielun saippuaä

Eri kulttuureissa suhtaudutaan itkuun eri tavalla. Aasiaiset haluavat säilyttää kasvonsa, eikä itkeminen ole heille suotavaa. Venäläiset ovat taas tunneherkkiä, ottavat pari vodkapaukkuä, soittavat balalaikkaä ja kyynelehtivät sydäntäsärkevästi. Juutalaisessa sananlaskussa kyyneleä kutsutaan sielun peseväksi saippuaksi. Monissa länsimaissa vaaditaan kuitenkin yksilöltä menestystä ja pärjäämistä, eikä siihen sovi avoin sureminen.

Mathurin mielestä yhteisöllinen sureminen meillä Suomessa on aika heikkoa, mikä osoitti aikoinaan esimerkiksi Estonia-nettomuus. Emme pystyneet suremaan ta-pahtunutta yhteisöllisesti.

- Jos näemme kerrostalon pihalla lipun puolitangossa, emme mene lohduttamaan surevaa. On ikään kuin kohteliasta ja hienotunteista jättää surija rauhaan. Aasian maissa joka kerroksesta ainakin yhden asukkaan on mentävä omaisensa menettäneen luo. Amerikassa surutyötä on alettu tehdä AA-kerhojen tyyppisen toiminnan kautta. Sureva voi mennä kohtalotovereidensa kanssa ryhmään, jossa voi itkeä ja puhua tunteistaan.

- Meilläkin on ollut ammattiauttajista koostuva ryhmä, joka on mennyt suuren järkytyksen tai menetyksen kokeneiden luo. Nykyisin toimintaa ei haluta enää kustantaa verovaroista. Sen on sanottu myös medikalisoivan surutyötä.

- Meidän pitäisi yksilöinä oppia ottamaan enemmän vastuuta toisistamme. Tuntuu kuitenkin siltä, että individualismi on mennyt niin pitkälle, että ihmisillä on yhä vähemmän kykyä asettautua kanssaihmissen asemaan, eläytyä siihen, miltä tuntuu, kun jää työttömäksi, tekee konkurssin tai sairastuu syöpään, Mathur sanoo.

Ei epävakautta, vaan herkkyyttä

Itku on osa olemassaoloä, vaikka on selvää, että toiset tuntevat enemmän tarvetta itkeä kuin toiset. Jotkut kokevat, että itkeminen poistaa stressiä, toisten mielestä vetistely lisää masennuksen tunnetta.

Spontaani itku voi aiheuttaa myös niin paljon sosiaalista haittaa, että ihmisen on pakko opetella jarruttamaan kyyneleä. Vaikka itku tulee kun tulee, on se toisaalta osaksi myös hallittavissa. Se

on vähän kuin pissahätä, jolle emme sille voi mitään, mutta toisaalta pystymme sitä pitkäänkin pidättelemään.

Joillekin toisen itku on äärimmäisen kiusallista tai häpeällistä. Toisaalta kanssaihmissen näkeminen haavoittuvana saattaa hyvinkin lähentää ihmisiä toisiinsa. Tunteista ja kovista elämäkokemuksista puhutaan nykyään yhä enemmän avoimesti ja julkisesti, joten kyyneleitäkään ei pidetä välttämättä epävakauden, vaan herkkyyden merkinä. Ihmistä, joka paljastaa hätänsä ja riittämättömyytensä, myös arvostetaan.

Entä kuinka paljon itkee suruun ja menetykseen erikoistunut psykiatri?

- Liian vähän, Anja Mathur sanoo.

Nainen itkee nykyisin vähemmän kuin ennen

Itkunhaltijan hovi

Liikutun helposti taiteen edessä, hienoja elokuvia ja vanhoja valokuvia katsellessa. En kuitenkaan suoranaisesti itke kovin usein, mutten näe sitä miksikään ongelmaksi. Riidellessä en varsinkaan itke. Vaimo saattaa kyllä vetistellä turhautuessaan. Koen itkun riidan keskellä tilanteesta pakenemiseksi; miksi kynelehtiä juuri silloin, kun otetaan sanoilla mittaa.

Muistan muutaman kerran lapsena kuulleen, että pojathan eivät sitten itke. Tokaisun takana eivät olleet vanhempani, vaan sisareni.

Uskon, että kasvatuksen ohella miesten ja naisten fysiologiset erot vaikuttavat itkuherkkyyteen.

Joskus on kyllä epätoivoisia hetkiä, jolloin olen ajatellut, että nyt kunnon itku voisi helpottaa. Esimerkiksi silloin kun ajattelen poikani tulevaisuutta. Hänellä on neurologinen kehityshäiriö, Aspergerin syndrooma. Mietin, pärjääkö hän aikuisena tai tuntee hän itsensä yksinäiseksi. En ole ahdistunut siitä, että lapsellani on kehityshäiriö, vaan hänen selviytymisestään tässä maailmassa. Mutta ei hän sitä noin vain saa itkettyä.

Itkukohtaukset ovat itse asiassa perheemme arkipäivää, sillä isot, hermoja koettelevat ja pitkään kestävät parkumiset ovat Asperger-lapselle ominaisia. Lapsi saattaa itsekin kärsiä niiden spontaaniudesta. Hän pyytää, että autais häntä muu pääsemään tästä eroon.

Niinpä olemmekin kehittäneet leikin, jossa menemme sänkyyn makaamaan vierekkäin ja minä kerron tarinaa: On itkuhaltija, joka asuu luukun takana kellarissa. Astumme ensin 50 porrasta alas päin, sitten toiset 50 porrasta ja vielä 50 porrasta, jolloin tulemme pitkään valaistuun käytävään, jossa on kauniita maalauksia seinällä. Käytävän päässä on ovi, jonka takana itkuhaltija pitää hoviaan.

Hänellä on iso kirja, jossa on kaikki itkun syyt. Kun poika kertoo haltijalle oman itkunsa syyn, haltija katsoo kirjastaan, että mitä sille pitäisi tehdä. Jos haltija sanoo, että tämä on sellainen itku, jonka voi jättää, heitämme sen itkuhaltijan oven edessä olevaan roskikseen. Sen jälkeen voimme lähteä paluumatkalle, ensin pitkää käytävää ja sitten portaita ylös, takaisin tähän maailmaan.

Useimmiten parkuminen loppuu tähän. Toisen lapsen kanssa itkuihin voi suhtautua arkisemmin, koska hän itkee kuten lapset yleensäkin itkevät: leikeissä tulee tappelu leluista tai hän loukkaa itsensä. Ensimmäiseen sanon aika usein, ettei viitsit nyt tällaisesta itkeä. Jälkimmäisessä lohdutan häntä ja annan itkeä itkun loppuun.

Mies 32 v.

Pizzat tiskiön

Nykyään en vetistele enää kovin spontaanisti kuten nuorempana, jolloin itkin parissakin työpaikassa.

Olin töissä yliopiston kirjaston asiakaspalvelussa. Sakkomaksut oli juuri otettu käyttöön ja opiskelijat olivat niistä vihaisia. He haukkuivat meidät virkailijaj, jotka emme olleet päätöksinä edes tehneet. Oli

kiire, olin väsynyt, turhauduin, aloin itkeä ja pakenin työpaikalta.

Toisella kertaa olin pizzakokkina ravintolassa. Työntekijöitä oli liian vähän ja hirveä kiire. Eräs ilkeä tarjoilija teetti samojen asiakkaiden pizzat

kahteen kertaan, vahingossa kylläkin, muttei ottanut teostaan vastuuta, vaan haukkui minut. Aloin itkeä väsymystä ja turhautumista, paikkasin pizzat tiskiön ja lähdin, enkä enää palannut.

Vaikka olen aika hyvä itkemään, koen silti, että liian vähän tulee itkettyä. Esimerkiksi yleistä apeutta tai melankoliaa on vaikea saada itkuksi asti, vaikka haluaisikin.

Joskus elokuvissa tulee vetistelyä aika tavalla, pahuutta ja epäoikeudenmukaisuutta. Nyyhkyrakkausleffat eivät minua juurikaan itketä. Elokuvia katsellessa harvoin huomaan, että kynelehtisin varsinaisesti omia asioitani, mutta jälkikäteen saatan hyvinkin löytää yhteyden omiin asioihini.

Usein liikutun jonkun urheiluvoitosta, toisen ilosta, kaikkensa antamisesta, tilanteen hurmasta, vaikkohan ole urheilusta sinänsä edes kiinnostunut.

Miesten kanssa riidellessä saatan hyvinkin pystyä latelemaan ihan pökkana ja viileänä mitä kauheimpia "totuuksia".

Kun tilanne on ohi, tulee hirveä avuttomuuden hetki ja tunne, etten olisi oikeasti halunnut sanoa mitä sanoin. Silloin itken. Aika usein myös pyydän anteeksi jälkikäteen.

5-vuotias lapseni kysyi minulta hiljakkoin, että itkevätkö aikuiset ollenkaan. Oikein säpsähdin, että eikö hän ole todellakaan nähnyt minun itkävän. Luulen kyllä, että on, muttei hän muistanut sitä.

Nainen 37 v.

Ikävä itkevää miestä

Viime vuosina olen kokenut aika rankkoja asioita, vakavan sairauden ja avioeron. Olen itkenyt (joskin nauranutkin) todella paljon. Oikein tunnen, miten itku lievittää pelkoa, stressiä ja tuskaisuutta. Joskus mietin, olisinko hengissäkään, jos en olisi itkenyt niin huoliani ulos. Tämän sanon toki varauksella; ehkä olisin hengissä itkemisestä huolimatta.

Olen itkevistä suvusta. Äitini kynelehtii vaikkei kertoisi kuin tuntemattoman ihmisen kovasta kohtalosta. Olen nähnyt veljeni itkävän useasti, esimerkiksi silloin kuin sairastuin. Joskus melkein huvittaa, kun huomaa, miten lapseni olo helpottuu asiasta kuin asiasta, kun hän vähän itkeä tirauttaa.

Olen paljon vetistellyt ystäväni seurassa. Kun puhuu pelostaan ja tuskastaan, koskettaa omia kipeitä tunteitaan. Silloin itkukin lähtee liikkelle. Joskus olen istunut kotona sohvalla ja ajatellut, että nyt itken, jotta olo selkenee, muttei itku aina tule ulos.

Melkein heti avioeron jälkeen tapasin miehen, johon tunsin kovaa vetoa. En kyennyt kuitenkaan sitoutumaan, koska olin kovin kiinni vanhassa. Olimme silti jonkun aikaa yhdessä. Lopulta hän tuli tekemään eroa tavattuaan toisen. Olin samaa mieltä; hänen on otettava se toinen. Mies itki eron hetkellä. En ole koskaan nähnyt miehen itkävän niin paljon ja niin luontevasti. Itse asiassa minulla on vieläkin ikävä tätä itkevää miestä.

Nainen 45 v.

Emme pysty enää suremaan yhdessä

On pakko jarrutella kyyneliä