

VIIDES TUNNETYÖSKENTELY: SURU KAPEA OVI

Tavoite

Tunnetyöskentelysarjan tavoite on tutkia Jeesuksen vertauksia Raamatussa tunteiden näkökulmasta, ja samalla tunnustella tunteita omassa elämässä.

Tunnetyöskentelyt toimivat tehokkaimmin sarjana siten että samalle ryhmälle pidetään kaikki kuusi työskentelyä tietyllä aikavälillä. Työskentelyistä voi myös poimia käyttöön yksittäisiä osioita ja tehtäviä. Huomioi silloin tarvitsetko valitsemassasi työskentelyssä alla mainittuja kaikille työskentelyille yhteisiä tarvikkeita.

Kaikissa tunnetyöskentelyissä tarvittavat tarvikkeet

- **TUNNEMIETISKELYT RAAMATTU.FI -SIVUILTA**

Valmistaudu työskentelyihin lukemalla siihen liittyvä mietiskely etukäteen, ja kirjaamalla itsellesi muistiin pohdintaosioista mielestäsi olennaisia asioita, jotta voit työskentelyn loppuosassa kertoa niistä osallistujille. Tunnemietiskelyt löytyvät [täältä](#).

- **TUNNEKORTIT**

Valmistakaa ensimmäisen kokoontumisen alussa osallistujien kanssa jokaiselle kartongista kuusi korttia, joista kussakin on kirjoitettuna yksi seuraavista tunteista: myötätunto, suuttumus, yllätys, pelko, suru, ilo. Kartonkeja voi olla eri värisiä ja osallistujia voi ohjata ottamaan sellaisen värisen kartongin, mikä kyseisestä tunteesta tulee mieleen.

- **TYÖSKENTELYYN LIITTYVÄ RAAMATUNKOHTA**

Työskentelyn raamatunkohta ohjaajan lukemana tai kaikille yhdessä luettavaksi

Lisäksi viidennessä tunnetyöskentelyssä tarvitaan

- Halutessasi ”Keskustelua surusta” kysymykset heijastettuna tykillä tai printattuna osallistujille. Karsi kysymysten määrää etukäteen.
- ”Surun sulattaminen” -harjoitus edellyttää paikkaa, joka on lähellä luontoa ja josta voi etsiä ja kerätä luonnonmateriaaleja. Harjoitusta ennen ohjaaja valitsee luonnosta paikan jossa loppukoonti tehdään.
- ”Lohdutusta surun keskelle” harjoitukseen etukäteen printatut ja seinälle ympäri tilaa kiinnitetyt raamatunkohdat (liitteenä). Kynä jokaiselle osallistujalle. Rauhallista taustamusiikkia

Työskentelyn kulku

1. Virittäytyminen

- Lue tai lukekaa vertaus kapeasta ovesta Luuk. 13:22-30.
- Pyydä osallistujia nostamaan kädestään tunnekortti, joka hänen mielestään liittyi edellä mainittuun kertomukseen. Rohkaise sanomalla, ettei ole yhtä oikeaa vastausta, vaan eri ihmisillä saattaa olla erilaisia käsityksiä asiasta.
- Kun kaikki ovat nostaneet oman korttinsa, käykää läpi kierros, jossa jokainen saa kertoa, miksi nosti juuri tämän kortin. Jos ryhmä on suuri, saman voi tehdä pienemmissä ryhmissä.
- Kun keskustelu on käyty, totea yleisesti, että sama kertomus voi sisältää monenlaisia tunteita aivan kuten mikä tahansa tilanne voi sisältää monenlaisia tunteita. Koulussa tai kotona voi olla tapahtunut asioita, joista yhdelle on herännyt suuttumus, toiselle huvittuneisuus ja kolmannelle pelko tai suru. Kaikkien tunteet ovat yhtä oikeassa ja ne kertovat jotakin siitä, mikä ihmiselle on tärkeää.
- Kerro, että tänään käsitellään erityisesti surua.

2. Suru on enemmän kuin tunne

Kerro osallistujille seuraava kertomus. Kyseessä on aivan todellinen rituaali I 600-luvun Papua-Uudesta-Guineasta.

"Kauan kauan sitten paikassa, joka tunnetaan nykyisin nimellä Papua-Uusi-Guinea, isoäiti tuli muutamaksi viikoksi kyläilemään tyttärensä ja lastenlastensa luona pieneen kylään, jossa hänen tyttärensä nykyisin perheensä kanssa asui. Viikot vierivät nopeasti ja he nauttivat suuresti yhdessäolosta ja asioiden jakamisesta perheen kesken. He laittoivat ruokaa, juttelivat, leikkivät ja tekivät asioita yhdessä. Nyt kuitenkin oli hyvästien aika ja ilmassa oli surua. Vieraana olleen isoäidin oli aika lähteä oppaansa kanssa tiheän vuoristometsän lävitse takaisin omaan kyläänsä ja kotiinsa. Matka oli vaivalloinen eikä sitä pystytty tekemään usein. Saattoi hyvinkin olla, että isoäiti tapasi tyttärensä ja lapsenlapsensa jopa viimeistä kertaa.

Kylässä oli kehitetty aivan erityinen sana kuvaamaan sitä tunnetta, joka valtaa ihmisen, kun ystävä tai sukulainen on lähtenyt vierailulta. Sana oli "awumbuk". "Awumbukin" oireita olivat univaikkeudet, merkityksellisyyden kokemuksen häviäminen eli kaikenlaiset asiat ja askareet tuntuivat yhdentekevilä sekä lisäksi taipumus purskahtaa itkuun tilanteissa, joissa ei ollut mitään erityisen näkyvää syytä. Kylässä oli ihan oma rituaalinsa ihmisille, jotka kokivat "awumbukin" tuottamaa surua.

Ensinnäkin ihmiset, jotka olivat kokeneet läheisensä lähtemisen pois, annettiin olla kolme päivää rauhassa. Heidän ei odotettu tekevän töitä puutarhassa, lähtevän metsästäämään tai ottavan osaa muihin kylän askareisiin. Muiden kyläläisten tuli käyttäytyä erityisen lempeästi heidän seurassaan. Kolmantena päivänä "awumbukista" kärsivien tuli jättää talonsa edustalle kookospähkinän kuoressa vettä. Ajatuksena oli, että kookospähkinän kuoressa oleva vesi hukuttaa surun. Muutamien rituaalisten sanojen myötä vesi sitten heitettiin puutarhaan ja ajateltiin, että se puhdisti kehon ja mielen läheisten lähtemisen aiheuttamasta murheesta eli "awumbukista". Samalla sillä viestittiin myös siitä, että henkilöt olivat valmiita palaamaan tavalliseen elämään.

Tällaisen rituaalin kautta kiinnitettiin huomiota siihen, että suru läheisten poislähtemisestä on normaalia ja kuuluu asiaan. Rituaalin vuoksi surua ei sekoitettu yleiseen alakuloisuuteen, vaan ymmärrettiin, että sille oli olemassa näkyvä syy. Samalla se antoi surulle jonkinlaisen näkyvän muodon ja suunnan: Olet surullinen, koska isoäiti lähti. Se myös merkitsi selkeän ajan sille, jolloin saattoi vain olla ja lempeällä tavalla määrittää myös hetken, jolloin murhe ylitetään ja tapahtunutta voidaan juhlaa yhdessä toisten kanssa.

Tällaisella tavalla huomioidaan myös se, että suru on enemmän kuin tunne. Se on ikään kuin matka, jossa surun tunne on mukana. Suurten menetysten kohdalla suru ei välttämättä koskaan katoa, mutta se muuttaa ajan myötä muotoaan. Suruun voi liittyä myös muita tunteita, kuten "awumbukissa". Ihminen voi olla väsynyt, alakuloinen ja jopa vihainenkin. Jotkut saattavat surun keskellä tuntea syyllisyyttä, sillä he helposti miettivät, olisivatko he mahdollisesti voineet tehdä jotakin, että surua herättävää tapahtumaa ei olisi tapahtunut.

Jossakin vaiheessa suru muuttuu ehkäpä ikäväksi, kaipaukseksi tai joksikin muuksi kaihoisaksi tunteeksi, mutta enää se ei aiheuta sellaisia oireita kuin esimerkiksi ”awumbukissa”. Suru vaatii aikaa ja huomiota osakseen. Se on hieno ja tärkeä tunne, joka kertoo siitä, että asia, jonka on menetetty, on ollut tärkeä ja rakas.”

3. Keskustelua surusta

Ryhmästä riippuen, voit ohjata osallistujat ensin keskustelemaan kysymyksistä parin tai pienen ryhmän kanssa, ja sitten poimia pienryhmien keskustelusta pääkohtia pohdittavaksi suurryhmän kanssa. Jos käytätte aluksi pienryhmiä, heijasta heille keskustelukysymykset tykillä tai printtaa ne etukäteen. Voit tällöin karsia kysymysten määrää.

- Millaiset asiat tekevät mielen surulliseksi?
- Kenen kanssa surusta voi keskustella?
- Miksi ihminen itkee?
- Millaisia ajatuksia itkeminen teissä herättää?
- Mitä silloin voi tehdä, jos joku itkee?
- Entä mitä teet, jos sinua itseäsi alkaa itkettää?
- Millaisia suruun liittyviä rituaaleja Suomessa on?
- Oletko osallistunut sellaisiin?
- Miltä se on tuntunut?
- Mitä jos surun keskelle tulee iloa ja naurua?
- Pitääkö vain yrittää olla surullinen?
- Mikä luo toivoa surun keskelle?

4. Surun sulattaminen

Tämä harjoitus edellyttää sitä, että ollaan lähellä luontoa.

Pyydä osallistujia hakemaan maastosta jokin sellainen asia, jonka sisälle laitetaan suru. Se voi olla kivi, kukka, keppi, sammaleenkappale tai mitä tahansa luonnon materiaalia.

Katso edeltä jokin kaunis paikka, johon voitte mennä luonnosta haettujen materiaalien kanssa.

Kun kaikki ovat löytäneet itselleen jonkin asian luonnosta, menkää yhdessä edeltä katsottuun paikkaan

Sano osallistujille:

"Meillä kaikilla on suruja. Osa niistä on pieniä pettymyksiä, osa suuria menetyksiä. Suru on tärkeä ja arvokas tunne. Voit nyt kätkeä kaiken surusi siihen esineeseen tai asiaan, joka sinulla on kädessäsi.

Jätä nyt esineesi tähän paikkaan. Vähä vähältä nämä materiaalit muuttavat muotoaan: kivet hioutuvat, sammal kasvaa tai maatuu, kepit, havunneulaset ja muut muuttuvat maaksi, menevät lintujen pesien osiksi tai muurahaisten kehoon. Samalla tavalla suru ei katoa, mutta se muuttaa muotoaan."

Kun kaikki ovat vieneet esineensä valittuun paikkaan, lausu **Teresa Avilalaisen rukous:**

*Älköön mikään huolettako sinua.
Älköön mikään pelottako sinua.
Kaikki on ohimenevää.
Kärsivällisyys voittaa kaiken.
Siltä, joka pysyy Jumalassa, ei puutu mitään.
Jumala yksin riittää. Aamen.*

5. Lohdutusta surun keskelle

Laita seinälle printattuna seuraavat 5 raamatunkohta (liitteenä). Laita taustalle rauhallista musiikkia ja pyydä osallistujia lukemaan rauhassa eri raamatunkohtia. Anna jokaiselle kynä, jolla hän voi merkitä rastin siihen raamatunkohtaan, joka hänen mielestään tuntuisi lohdullisimmalta surun keskellä.

Katsokaa lopuksi mihin raamatunkohtiin on tullut rasteja ja anna osallistujille mahdollisuus kommentoida.

Raamatunkohdat

- I. Älä pelkää, minä olen sinun kanssasi! Älä arkana pälyile ympärillesi - minä olen sinun Jumalasi. Minä vahvistan sinua, minä autan sinua, minä tuen sinua vakaalla, lujalla kädelläni. (Jes 41:10)

2. Varpusia saa kolikolla kaksi, mutta yksikään niistä ei putoa maahan, ellei teidän Isänne sitä salli. Teidän jokainen hiuskarvannekin on laskettu. Älkää siis pelätkö. Olettehan te arvokkaampia kuin kaikki varpuset. (Matt 10:29-31)
3. Jeesus vastasi: "Tätä, minkä nyt teen, sinä et vielä käsitä, mutta myöhemmin sinä sen ymmärrät." (Joh 13:7)
4. Olen varma siitä, ettei kuolema eikä elämä, eivät enkelit, eivät henkivallat, ei mikään nykyinen eikä mikään tuleva eivätkä mitkään voimat, ei korkeus eikä syvyys, ei mikään luotu voi erottaa meitä Jumalan rakkaudesta, joka on tullut ilmi Kristuksessa Jeesuksessa, meidän Herrassamme. (Room 8:38-39)
5. Kun huolet painavat mieltäni, saan sinulta lohdun ja ilon. (Ps 94:19)

6. Paluu vertaukseen kapeasta ovesta

- Palatkaa alussa luettuun vertaukseen. Pohtikaa, mikä vertauksessa herätti surua.
- Voit jakaa osallistujille mitä olennaista poimit etukäteen lukemastasi aiheeseen liittyvästä tunnemietiskelystä. (Mietiskelyt täällä)
- Miettikää yhdessä, millä tavalla surullista ihmistä voi lohduttaa ja mitä voi tehdä, jos tuntuu, että sanat ei oikein riitä.
- Päätä työskentely kiittämällä kaikkia siitä, että ovat jakaneet ajatuksiaan ja osallistuneet.