



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

## **E-kursuse "Kriisipsühholoogia (P2AV.TK.475)" materjalid**

Aine maht 4 EAP

**Karmel Tall (Tartu Ülikool), 2012**

# 1 Sissejuhatus

---



*Hiina keeles koosneb sõna 'kriis' (Weiji) kahest osast: oht ja võimalus.*

Sõna kriis tuleneb kreeka keelest ning tähendab muutust, ohtu, pööret, otsustust, lahutust, eraldamist, lahutamist, võimalust (kr.k krisis). Psüühiline kriis on inimese psüühika loomulik reaktsioon äkitselt muutunud olukorrale. Seega on kriis otsekui puhver, mis hoiab ja kaitseb inimest kui tervikut selle läbi, et juhtunu tähendus jõuab inimeseni järkjärgult. Kriisireaktsioon kaitseb isiksuse terviklikkust, lubamata meil juhtunu mõjul "katki minna", ning lastes meil uue olukorraga tasapisi kohaneda (Ugur 1999).

Kriisid on muut(u)mist nõudvad, liikumapanevad jõud. Kriiside läbi on võimalik kasvada ja areneda. Muutused võivad olla välised, (praktilised, käitumuslikud) või sisemised (väärtushinnangud). Kriisid on lahutamatu osa inimesest. Tervet elu võib vaadeldagi psüühiliste kriiside jadana. Samas ei soovi keegi meist kriisi sattuda, kuna see toob kaasa kannatusi ja muret. Mõnikord võivad need kannatused olla niivõrd rasked, et ainsaks lahenduseks võib tunduda olevat suitsiid või põgenemine haigusesse. Kriis on nagu hargnev rada, kus on võimalik valida tervise ja haiguse vahel (Orav 1998).

Psühhiaater Katrin Orav (1998) kirjutab, et inimene tegelikult ei soovi muutuda, ta püüab viimse võimaluseni säilitada oma status quo'd, hoida kinni vanust, harjumuspärasist uskumusist ja kombeist - need loovad turvalisuse ja järjepidevuse tunde.

"Matk" uue suunas eeldab vanast eemaldumist. Seetõttu saadab muutusi ebakindluse vari. Vanast loobumine toob esile rea sageli raskeid, "keelatud", tõrjutud tundeid, millede läbielamine aitab tegelikult siirduda kohtumisele uuega. Teadmatus võib tunduda nii hirmutav, et nii mõnigi peatub teel või põgeneb, kuigi see on kannatuste allikaks. Vanast kinnihoidmine ja toe otsimine teeb inimese pimedaks lähiümbruses peituvate võimaluste ja kõige uue osas.

Ometigi sunnivad kriisid viimaks, kui vana toimetulekuviis on muutunud võimatuks või liialt vaevaliseks, inimest minema vastu muutustele, millelegi uuele. Kriis äratav tugevaid tundeid ja uusi mõtteid, mis võivad kummutada senised uskumused. Inimene võib muutuda akuutse kriisi järel äkki, või vähehaaval, kui kriis järgneb kriisile. Kriisid on oluliseks osaks inimese eluloos, mis võivad olla kaasaaitajaks elumõtte otsinguil.

Kriis tähendab muutumist ja liikumist. See sisaldab ka ajalisi piire - kriisil on oma kindel algus ja lõpp. Sõna "kriis" kasutatakse laialdaselt, kirjeldamaks väga erinevaid olukordi: ökoloogiline kriis; riikide ja rahvuste vaheline kriis; majanduskriis; töökriis; perekriis jt.

Kriisipsühholoogias on samuti mitmeid teooriaid, nt.:

Rootsi psühhiaater Johan Cullberg on määratlenud psüühilist kriisi järgmiselt: Inimene on jõudnud olukorda (või elujärku), kus varasemad kogemused, toimetulekuviisid ja õpitud reaktsioonid ei aita mõista akuutset olukorda ja seda psüühiliselt valitseda.

Rootsi sotsiaaltöötajad Lis Hillgaard, Lis Keiser ja Lise Ravn on määratlenud kriisi eeldusi järgnevalt: väline sündmus, mis on seotud otsese kaotusega või ähvardusega millegi olulise ja inimese jaoks väärtusliku kaotusele vastuolulised tunded põhjustavad "tunnete möllu", mida ei suudeta valitseda tavalised probleemidega toimetuleku viisid ei tööta, mis tekitab segadust.

Et kriisist aru saada, on oluline teada, mis on põhjustanud kriisi vallandumise. Mõtles järgnevat lugedes, millised on sinu elu sõlmed ja hargnemised. Eristatakse arengu- ja situatsiooni (traumaatilisi) kriise, kursuse raames

keskenduksime just viimastele.

## **1. Arengukriisid**

Arengukriisid on normaalsed eluosad, edukas arenguülesannete täitmine nõuab energiat, aga ka lähedaste toetust ja hoolitsust. Ärevust on rohkem üleminekuperioodides: muutused rollides, funktsioonides enese ja maailma suhtes. Arengukriisideks on võimalik teha ettevalmistusi.

Erik H. Erikson on jaganud inimese elutsükli 8 astmeks imikueast vanurieani ning kirjeldanud igale arengufaasile omaseid erilisi kriisisituatsioone. Neid esitades on ta rõhutanud, et igas taolises kriisis peab negatiivse ja positiivse vahel toimuv võitlus lõppema edukalt, et liikuda edasi järgmisse staadiumi. Kuid ükski võit ei tarvitse olla lõplik või alatiseks võidetud.

Kõik elukaare üleminekuetapid puudutavad meid, mõnel võib vallanduda tugev kriis, mõned läbivad neid märkamatuks.

Samuti võib arengukriisi vallandajaks olla ülemäärane väsimus, läbipõlemine. Ka pereelu või paarisuhte arengus on kriitilisi üleminekuperioode, mis esitavad meile väljakutseid (iseseisvumine, võimulangud, lapse sünd, keskealise pere "tühja pesa" sündroom), millega paratamatult kaasneb suurem või väiksem stress. Pere- või paarisuhte kriisi puhul on sageli raske eristada, kas on tegu ühe inimese arengukriisiga või pere- (paari-) suhte üleminekuetapiga. Ühe liikme individuaalne kriis võib kahtlemata vallandada (mõjutada) ka suhtekriisi.

## **2. Traumaatilised kriisid**

Traumaatilistest kriisidest ei oma kõik inimesed kogemusi, need ei kuulu tingimatult inimese loomulikkude elukaarde. Põhimõtteliselt pole võimalik traumaatiliseks kriisiks ette valmistada.

Traumaatiline kriis on põhjustatud äkilisest, ootamatust ja ebatavaliselt tugevast sündmusest, mis võiks põhjustada märgatavaid kannatusi ükskõik kellele.

### *Mis on trauma?*

Trauma on igasugune kogemus, mis kujutab ohtu inimese tervisele ja heaolule. Trauma viitab inimese ellujäämise põhieeglite rikkumisele:

Neid reegleid rikuvad sageli mitmed sündmused, mis viitavad sellele, et maailm on kontrollitamatu ja ennustamatu (nt. raske haigus, puue, füüsiline või seksuaalne vägivald, sotsiaalne alandamine, töö/teenistuse kaotus, lahutus ja lahusolek, raske kaotus, tegelik või võimalik õnnetusjuhtum jt.) (Brewin, Dalgleish, & Joseph, 1996). Ajaliselt võib traumad jagada kahte tüüpi: ühekordne episood ja korduv trauma.

### *Kes on ohvrid?*

Ohvri mõiste kriisipsühholoogias on väga lai, sel puhul võime rääkida esmastest ja teisestest (või ka otsestest ja kaudsetest, kaaskannatajatest) ohvritest ja kannatanutest.

Esmased ohvrid on need, keda õnnetus otseselt puudutas (tavaliselt on neil ka kõige tugevamad psüühilised reaktsioonid), kellel võib olla tõsisid füüsilisi vigastusi, kes napilt pääsesid surmast, kes kaotasid kedagi või midagi väga olulist.

Teisesed ohvrid on lähedased, pere, sõbrad, töökaaslased ja naabrid, keda kriis otseselt ei puudutanud, küll aga kaudselt. Lähedal või lähedase inimesega juhtunud õnnetused tekitavad põhjustavd samastumist ohvriga ja mõtteid: "See oleks võinud minuga juhtuda." jne. Sama käib ka õnnetuse juhuslike pealtnägijate kohta. Pealtnägijad võivad tunda süüd: "Ma ei suutnud teda päästa. Ma oleksin pidanud midagi teisiti tegema!" Omaette ohvrite ringi moodustavad professionaalsed ja vabatahtlikud päästjad ning abistajad. Ohvrite vastuvõtlikkuse tase on erinev, kuigi psüühilistes reaktsioonides on olulisi sarnasusi, need erinevad põhiliselt vaid tugevuse poolest.

## 2 Esimesed kriisiuuringud

---

### Kriisiteooriate ajalooline areng

Kaasaegne kriisiabi teooria pärineb Eric Lindemanni ja tema kolleegide tööst pärast Coconut Grove tulekahju Bostonis, 28. novembril 1942. aastal, mis oli tol ajal kõige hullem ühe hoone tulekahju riigi ajaloos, 493 inimest hukkus, kui leegid uputasid ülerahvastatud ööklubi. Lindemann ja teised Massachusetts General Hospitali töötajad mänginud olulist rolli abistamisel, aidates katastroofis elu kaotanute lähedasi. Tema kliiniline aruanne (Lindemann, 1944) kirjeldab ellujäänute psühholoogilisi sümptomeid ja sai nurgakiviks etapiliste leinateooriate arengule, mis kirjeldavad mitmeid etappe, mille kaudu leinaprotsess edeneb ning kuidas leinaja leiab psühholoogilise väljapääsu leinaprotsessist. Lindemann uskus, et vaimulikud ja teised sarnaste erialade esindajad võiks mängida olulist rolli aidates leinaval inimesel liikuda läbi leina ning seeläbi ennetada hilisemaid psühholoogilisi raskusi. Seda kontseptsiooni arendati veelgi edasi Wellesley Human Relations Service (Boston) asutamisega 1948 aastal, mis oli üks esimesi vaimse tervise teenuseid pakkuvaid ühendusi, mis keskendus lühiajalisele ravile eesmärgiga ennetada psühhiaatrilisi probleeme.

Teise maailmasõja päevil tõusis üleüldine leinajate arv, seoses sellega kerkis üles ka nõudlus uuringute järele, mis käsitleksid leina efekte vaimsele tervisele. Erich Lindemann intervjueris oma uuringus 101 patsienti, kelle hulgas oli neid, kel oli olnud oma ravi ajal mõni lähedane kaotus, haiglas surnud patsientide sugulasi, leinavad õnnetusohvrid ja nende lähedasi, ning sõjaväelaste pereliikmeid. Intervjuud olid korduvad, et talletada muutusi intervjueritavate vaimses olukorras.

Järgnevalt on toodud Lindemanni (1944) uuringu kokkuvõte.

### Leina sümptomid

Sügavas leinas viibivad inimesed on märkimisväärselt sarnased. Sarnaste sümptomite hulka kuuluvad somaatiline kurnatus, mis tuleb hoogudena, mis kestavad 20-nest minutist kuni tunnini, pitsituse tunne kurgus, õhupuudus, ohkamine, tühjustunne kõhus, lihaste jõuetus, isupuudus ja tugev subjektiivne kurnatus, mida kirjeldatakse pinge või vaimse valuna. Inimene järeldeb kiiresti, et neid hooge kutsuvad esile külastused, sümpaatia tema suhtes või kadunu mainimine, seetõttu üritab ta külastusi vältida ja püüab mitte lahkunule mõelda.

Reaalsustaju on harilikult osaliselt moonutatud. See sisaldab tavaliselt teistest inimestest emotsionaalse kaugenemise tunnet, kusjuures teisi inimesi võidakse kirjeldada kui varjutatud või väikseid, ja leinaja on ka harilikult hõivatud lahkunu kujutlusest. Näiteks õnnetult tütre kaotanud ema nägi vaimusilmas oma tüdruku telefoniputkas, ja mereväepiloodil oli kujutlus, kus tema hukkunud sõber kutsus teda lennukisse. Tihti on aga hõivatus seotud süütundega, nimelt otsib inimene leinale eelnenud ajaperioodist midagi, mida ta oleks võinud teha, et kaotust ära hoida. Esines ka külmust oma endistes soojades suhetes. See tähendab, et tihti reageeritakse vihaselt ja ärritatult lähedaste katsetele pakkuda inimesele oma toetust.

Esines muutusi mitmekordsete leinajate käitumises. Tegevuse ja kõne pidurdumust ei olnud, pigem esines just elavnemist kõnes, eriti, kui jutt puudutas lahkunut. Veel esines rahutust, võimetust paigal istuda ja sihitut ringiuitamist, otsides endale tegevust. Samal ajal aga ei olda võimeline kindlat tegevusmustrit algatama ja järgima. Kõike tehakse entusiasmiga, päeva toimetused ei järgne teineteisele automaatselt, vaid vajavad eraldi pingutust. Inimene avastab, kui paljud tema igapäevategevused olid seotud lahkunuga, ja seetõttu kaotavad need tegevused tema jaoks mõtte, eriti, kui need igapäevategevused hõlmasid suhtlemist ja jagamist. See viib leinaja sõltuvuseni isikust, kes stimuleerib teda oma igapäevategevusi tegema. Mõnedel leinajatel ilmses koguni leinatava tunnuste, eriti just viimase haigusfaasi tunnuste ülekandumist endale, näiteks hakati kõndima oma lahkunud isa moodi või nähti tema nägu peeglisel vaadates. Leinajat võivad hakata huvitama ka leinatava tegevused, näiteks kindlustusagendi abikaasa hakkas end kindlustustesse tööle pakkuma.

### Leinareaktsioonide kulg

Leinareaktsiooni kestvus näib sõltuvat leinaja edust leinatööl, milleks on vabanemine sidemetest lahkunuga, kohanemine keskkonnaga, kust puudub kaotatu, ja uute suhete loomine. Leinatöö suurimaks takistuseks näib olevat leinaja püüd vältida leinaga seotud kurnavat pinget ja vältida leinaks vajalikke tundeväljendusi. Meessoost õnnetuseohvrid olid intervjuudel pingul näolihastega, sest kartsid, et lõdvestudes nad murduvad. Neid oli vaja tublisti veenda, et nad oleksid nõus vastu võtma leina ebamugavuse. Üks neist võttis aga uuri ja suhtes sõjaka positsiooni, ja säilitas seda kogu haiglas oldud aja. Teistel esines sedasorti vaenulikku hoiakut ainult üksikutel kordadel, ja niipea, kui nad olid valmis leina vastu võtma, saabus neile silmnähtav kergendus. Lihtsa ja häirimatu leinareaktsiooni saavutamiseks kulus tavaliselt 4 - 6 nädala jooksul peetud 8 - 10 intervjuud, mil psühhiaater jagas leina leinajaga.

## Patoloogilised leinareaktsioonid

Kõige hämmastavam ja sagedasem sedasorti reaktsioon on edasilükatud lein. Selline reaktsioon ilmneb siis, kui kaotus leiab aset ajal, mil inimesel on käsil teisi tähtsaid ülesandeid, ja sel juhul võib inimene leinama hakata alles nädalate või kuude pärast. Ühel juhtumil aga hakkas naine mehe surres leinama mitte oma meest, vaid oma 20 aastat tagasi surnud poega, kelle lein oli tal läbitöötamata. Edasilükatud leina vallanduse põhjuseks võivad olla sündmused, mis meenutavad seda surma, või ka kindlad juhtumised inimese elus. Üks selliseid põhjuseid on kadunuga samasse ikka jõudmine.

Teine patoloogiline leinareaktsioon on häiritud lein. See võib olla märk lahendamata leinast, mis võib välja näha kui liigne energilisus, kus inimene ei tunnista kaotust, ning ta tegevused on laiaulatuslikud ja seikluslikud ja sarnanevad tegevustele, mida harrastas lahkunu. Teiseks häiritud leina väljenduseks võib olla lahkunu viimase haigusfaasi sümptomite ülevõtt. Ei ole veel teada, mil määral muutub selles situatsioonis leinaja tegelik psühholoogiline seisund.

Eelkirjeldatud *identifitseerumise* nähtu saab veel liigitada hüsteeriaks, kuid patoloogilise leinareaktsioonina võib esineda ka meditsiinilisi haigusi, milleks on psühhosomaatilised häired, nagu haavandiline jämesoolepõletik, reumatoidartriit ja astma. Laiemad haavandilise jämesoolepõletiku uurimised on näidanud, et 33 / 41 patsientidest arenes haigus välja mõned nädalad peale enda jaoks tähtsa inimese kaotust (see avastus suunaski Erich Lindemann'i käesoleva leinauuringuni). Kahel patsiendil arenes verine kõhulahtisus matustel, teistel paari nädala jooksul peale kaotust. Hämmastavalt aga leevendas peale kaotust saadud haavandilist jämesoolepõletikku psühhiaatriline nõustamine.

Sotsiaalsel tasandil ilmneb tihti muutumine suhetes, kus leinaja ärritub kontaktidest, väldib suhteid ja nendega seotud tegevusi ning kardab, et võib oma lähedased muuta enda vastu vaenulikuks oma huvipuuduse ja kritiseerivate hoiakutega. Kirjeldatud vaenulikkus hõlmab kõiki, kuid vaenulikkus või esineda ka kindlate inimeste suhtes. Sel juhul süüdistatakse arsti hooletuses ja peetakse teda surma põhjustajaks. Kusjuures leinaja küll räägib arsti süüst, kuid ei võta selles osas midagi ette, nagu võiks oodata paranoiliselt patsiendilt.

Paljud selle vihaga hädas olevad patsiendid on aga püüdes seda viha varjata muutunud puisteks ja formaalseteks, meenutades skisofreeniahaigeid. Kõige paremini sobib seda seletama ehk üks näide intervjuust: *Ma teen kõike eluks vajalikku. Ma hoolitsen oma laste eest, ma täidan oma ülesandeid, ma täidan seltskondlikke funktsioone, aga ma tunnen, nagu oleks ma näitleja laval. See, mis ma teen, ei kõida mind, ma ei suuda tunda sooje tundeid. Kui ma midagi tunneks, oleks see viha kõigi vastu.* Selle inimese raviks pidi terapeut kasvatama temas viha enda vastu, ja samas ka olema suuteline temaga jätkata.

Sellega sarnane reaktsioon on jääv tegevusmustrite kadu. Leinaja ei suuda algatada tegevusi, ta on küll tegutsemisindu täis (on rahutu, ei suuda magada), kuid ei alusta päeva jooksul ühtki tegevust, välja arvatud siis, kui selle algatus tuleb kellegi teise poolt. Ta on tänulik teistele, kui saab nendega koos midagi teha, kuid ei algata üksi ühtki tegevust. Tal jääb puudu algatusvõimest ja otsustavusest, sest miski ei näi tasu toovat, ainsad tegevused on rutiinsed, ja needki tehakse ilma entusiasmita.

On ka võimalik, et inimene on küll aktiivne, kuid enamik tema tegevusi on tema sotsiaal- ja majanduselule kahjulikud. Inimene annab ära omi asju, on kergelt meelitatav majanduslikult ebasoodsatesse tehingutesse, kaotades niiviisi lõpuks oma sõbrad, pere ja raha.

Viimaks on ka rahutu depressioon, milles inimesel esinevad pinged, rahutus, unetus ja tähtsusetuse tunne. Lisanduvad veel enesesüüdistamine ja tahe saada karistatud. Nende ilmingutega leinajad võivad olla ohtlikult suitsidaalsed. Kuid ka need, kes ei ole suitsidaalsed, võivad ihata valulikke kogemusi ja nõuda (elektri)šokiteraapiat, mida nad kogevad kui julma kogemust. Sellist rahutut depressiooni esines aga uurimuse valimis vähe.

## **Ennustav hindamine**

Antud uurimus näitab, et teatud piirini on leinareaktsioon ennustatav. Inimestel, kel on obsessiivne isiksus ja varasem depressioonikogemus, areneb tõenäoliselt rahutu depressioon. Ägedad reaktsioonid ilmuvad tõenäoliselt noore lapse kaotanud emadel. Ka intensiivsus suhetes lahkunuga näib olevat oluline. See suhe ei pruugi olla kiindumuslikku laadi; kui sureb inimene, kellest õhkus palju vaenulikkust, eriti kui ta oma lojaalsuse ja sotsiaalse staatuse tõttu ei saanud oma viha väljendada, võib ta esile kutsuda ägedaid leinareaktsioone, milles domineerivad vaenulikud tunded. Kui sureb inimene, kes on olnud mingis suhetesüsteemis tähtsal kohal, ennustab see leinajate suhetesüsteemi moonumist hõlmavaid reaktsioone. Need faktorid näivad isegi olulisemad, kui patsiendi varasemalt teada olev kalduvus neurootilisteks reaktsioonideks, sest enamik patoloogilisi leinareaktsioone esines inimestel, kel pole teada varasemaid neurootilisi reaktsioone.

## **Toimetulek**

Õige psühhiaatriline sekkumine leinareaktsioonidesse võib ära hoida tõsiseid ja kauakestvaid häireid leinaja ühiskonda taashaaramise protsessis ja isegi tema võimaliku vaimse haiguse. Psühhiaatri esmane ülesanne on jagada inimese leina ja toetada teda tema katses vabaneda suhetest kadunuga ja moodustada uusi tasutoovaid suhteid. Tähtis on ka märgata mitte ainult leinale ülereageerimist, vaid ka alareageerimist, sest patoloogilised häired võivad ilmned küll ootamatult, aga neid saab ennetada.

Kirikud ja teised usulised asutused on olnud peamiseks leinaga tegelejateks, lubades, et leinaja saab kadunuga edasi suhelda ja on patoloogilist leina ära hoidnud lubadusega, et leinaja ja leinatav saavad kord taevas kokku. Kuigi sellised meetodid on aidanud paljusid leinajaid, on üksnes lohutusest leinaja adekvaatse leinatöö aitamiseks vähe. Leinaja peab ka vastu võtma leina valu, organiseerima üle suhted lahkunuga ja tulema toime reaalsusega ilma lahkunuta. Ta peab saama valu väljendada.

Vaenulikkuse tunnete korral on vaja eritehnikaid. Vaenulikkus, mis on psühhiaatri vastu, võib panna inimese tundma nii suurt süüd, et ta keeldub edaspidistest intervjuudest. Sellisel juhul peab sotsiaaltöötaja või preester, nende puudusel aga perekond, julgustama inimest raviga jätkama. Kui pinge ja depressiivsed sümptomid on liiga suured, võib manustada medikamente. Ägedate rahutu depressiooni juhtumite korral võib aidata šokiteraapia.

## **Ennetav lein**

Kuigi uurimus keskendus tegeliku surma reaktsioonidele, on lein tegelikult lihtsalt üks vorm lahtusreaktsioonidest. Leinaga sarnane reaktsioon võib esineda ka naisel, kelle abikaasa või poeg lahkub armeesse. Naine mureseb selle üle, et kas ta saab hakkama, kui ta mees või poeg peaks surema – see on oodatav lein. Selle käigus läbib inimene kõik leina faasid – depressioon, suurendatud hõivatus lahkunust (seekord mitte surma läbi lahkunust), käib läbi viisid, mil lahkunu saaks surra ning ka selle, kuidas ta võiks sellega kohaneda. See nähtus valmistab inimest ette surmateatele reageerimiseks, kuid võib osutada ohtlikuks, kui lahkunu tuleb koju ja toimub taasühinemine. See võib olla peretülide põhjuseks, kus naine nõuab kojutulnult lahutust, ning teades seda, saab seda ravida.

### 3 Leinanõustamine

---

Wordeni (2009) kohaselt on enamik inimesi võimelised hakkama saama tunnetega, mis neid leina-ajal valdavad ning suudavad probleemideta kõik vajalikud faasid ja staadiumid läbi töötada ning leinaprotsessis neile seatud ülesanded täita (reaalsuse aktsepteerimine, valu kogemine, uue keskkonnaga kohanemine, emotsionaalne eemaldumine lahkunud lähedasest ning suhtesse investeeritud energia mujale suunamine). Mõned inimesed ei suuda sellega ise hakkama saada ja neile tuleb osutada abi, et nad saaks leinast üle ning suudaksid alustada taas normaalset elu. Sellistel juhtudel kasutataksegi leinanõustamist.

Leinaja vajab professionaalset sekkumist, kui lein hakkab segama leinaja igapäevast tegevust nagu koolis või tööl käimine, otsuste tegemine, korrapäraselt magamine ning söömine. Aktiivse sotsiaalse suhtlemise vältimine ei lange sellesse kategooriasse ning võib kesta kauem muudest nähtudest.

Spetsialisti poole pöördumine võimaldab saada leinas professionaalset abi. Sel puhul ei tunne leinaja ka seda, et ta on kellelegi oma murega koormaks. See hirm esineb tihti perekonna ja sõpradega suheldes ja nende abi vastu võttes.

Nõustamine leinaprotsessis: Normaalse ning ilma komplikatsioonideta leinaprotsessi sujuva liikumise abistamine, kannatuste leevendamine ja indiviidi abistamine kohanemisel rahuldava aja jooksul.

Leinanõustamise peamiseks eesmärgiks on aidata elusolijal lõpetada kõik suhted surnud inimesega, et temast lõplikult lahkuda. Selleks on toodud ka neli astet:

- Suurendada kaotuse reaalsust. Toetada arusaama, et surnud lähedane on jäädavalt lahkunud.
- Aidata inimesel töötada nii väljendatud kui varjatud reaktsioonidega.
- Aidata inimesel hakkama saada erinevate takistustega uue eluga ja keskkonnaga kohanemisel.
- Aidata inimesel leida viis, kuidas mäletada surnud lähedast ja samal ajal suuta investeerida energiat uutesse suhetesse.

#### Nõustamise põhimõtted ja tegevused

##### 1. Aita leinajal aktualiseerida kaotust

Kui keegi kaotab olulise inimese, isegi kui kaotus on ette teada, esineb alati teatud ebareaalsuse tunne – tunne, et see kõik tegelikult ei juhtunud. Leina esimene ülesanne ongi jõuda arusaamisele, et juhtunu on päriselt, inimene on surnud ja ei tule enam tagasi.

Parim viis kaotust aktualiseerida on aidata ellujäänutel sellest rääkida. Abistajaks võiks olla nõustaja. Efektivesed on küsimused: kus sündmus toimus? Kuidas see juhtus? Kes leinajale sündmusest teatas? Kus leinaja oli, kui ta sellest kuulis? Millised olid matused? Milline oli matusekõne? Mida rääkisid teised lähedased? jne. Paljud inimesed peavad sündmuse mitmeid kordi läbi mõtlema, enne kui nad tõeliselt sündmuse reaalsust tajuvad. See protsess võtab aega. Sageli võib mööduda mitu kuud enne, kui inimene tõeliselt taipab, et tema jaoks nii oluline lähedane on surnud, lahkunud igaveseks ning ei pöördu enam kunagi tagasi.

##### 2. Aita ellujäänul identifitseerida ja kogeda tundeid

Paljud leina ajal läbielatud tunded on ebameeldivad ja valulikud. Seetõttu võib leinaja mitmeid tundeid eitada ja vältida nende esilekerkimist ning kogemist täies mahus et saavutada efektiivne lahendus oma olukorrale. Leinanõustamise üks olulisemaid tegevusi on aidata inimesel töötada läbi oma valu ja seda aktsepteerida.

VIHA. Kui keegi sureb, on väga tavaline tunda viha. Viha tuleb tavaliselt kahest erinevast allikast: pettumusest ja abitusetundest. Paljud inimesed tunnevad viha, kuid nad ei teadvusta endale, et viha on suunatud lahkunule.

Kui viha ei ole suunatud surnule või ümbersuunatud kellelegi teisele, võib olla tegemist olukorraga, kus viha on retroflekteeritud ehk pööratud inimese enda vastu – suunatud sissepoole ja tajutud depressiooni, süü ja

langenud enesehinnanguna. Ekstreemsete juhtumite puhul võib selline viha viia suitsidaalse käitumiseni. Siit ei tohiks aga järeldada, et suitsiidimõtete taga on retroflekteeritud viha, need tunded võivad tuleneda ka lahkunuga taasühinemise soovist.

**SÜÜ.** Terve rida asju võib pärast kaotust süütunnet esile kutsuda. Eriti haavatavad on vanemad, kes kaotavad oma lapse. End süüdistatakse selles, et ei pöördunud piisavalt kiiresti arsti poole, ei lubatud või just vastupidi – lubati teha keeruline traagiliselt lõppenud operatsioon, ei otsitud paremat abi jne. Mõned inimesed tunnevad end süüdi aga seepärast, et nende endi arvates ei tunne nad piisaval määral kurbust. Sellisel juhul on hindamise aluseks see, mida peetakse tavaarusaamade järgi kohaseks leinamise puhul. Enamasti on süü irratsionaalne ning keskendub konkreetse surmaga seotud asjaoludele. Süütunde käes vaevlevat klienti on enamasti kerge aidata, sest irratsionaalne surm allub üsna hästi reaalsuse testimisele (kliendil lastakse järjest välja tuua tegevused, mida ta surma vältimiseks tegi, kuni ta aru saab, et antud asjaoludel ei olnudki tema võimuses midagi enamat teha).

Lisaks irratsionaalsele süüle eksisteerib ka reaalsele situatsioonile põhinev süü ning sellega on märksa raskem toime tulla. Sellisel juhul võib näiteks kasutada grupiteraapiat ning kombineerida seda psühhodraama tehnikatega, et aidata inimesel läbi töötada surmaga seotud süütunne.

**ÄREVUS.** Inimesed, kes jäävad lahkunust maha, on tihti ärevuses ja kartlikud. Suur osa ärevusest tuleneb abitusetundest, tundest, et ei suudeta üksi eluga edasi minna. See on regressiivne kogemus, mis leevendub aja möödudes. Nõustaja ülesanne on aidata inimesel näha viise, mis aitasid eluga toime tulla enne kaotust ning neid uues olukorras rakendada.

Teine ärevuse allikas on suurenenud surmateadlikkus, seejuures just teadlikkus iseenda surelikkusest. Enamuse inimeste jaoks eksisteerib surmateadlikkus väga madalal tasemel. Olulise inimese kaotusega surmateadlikkus aga aktualiseerub ning tipneb eksistentsiaalse ärevusega. Sekkumisviise on siinkohal erinevaid. Võib lihtsalt oodata, et ärevus taanduks või julgustada leinajat oma hirmudest rääkima (nagu teada, mõjub tunnete verbaliseerimine tihti kergendavalt või paneb asjade üle teisiti mõtlema).

**KURBUS.** Mõningatel juhtudel on kurbuse väljendusi ja nutmist vaja julgustada nõustaja poolt. Väga levinud on arvamus, et teiste ees ei sobi nutta ning oma emotsioone välja näidata. Kardetakse hinnangut teiste poolt ja hukkamõistu, nutmist avalikus kohas ei peeta väärikaks ning arvatakse, et see tekitab teistes piinlikkust. Tegelikult on tunnete väljaelamine leinaprotsessi edukaks läbimiseks aga hädavajalik. Üksinda nutmine ei pruugi olla nii efektiivne kui oma kurbuse jagamine kellegi lähedasega ning teineteisele toetuse jagamine. Kurbuse väljaelamisel on oluline saavutada fookus ehk kliendi teadlikkus sellest, mis on kaotatud, viha peab olema suunatud, süü peab saama hinnatud ja lahendatud ja ärevus peab saama identifitseeritud ja läbitöötatud. Ilma fookuseta ei saa nõustamine olla efektiivne, sõltumata kliendi poolt väljendatud tunnete kogusest.

Depressiivne meeleolu on leinaprotsessis normaalne. Leinaprotsessi kontekstis käsitletav depressioon on erinev haiglaslikust depressioonist. Järgnev võrdlustabel aitab paremini mõista patoloogilise ja leinaprotsessis kogetava depressiooni erinevusi.

Depressiooni ja leinaprotsessi võrdlev tabel

LEIN	DEPRESSIOON
Kogetakse lainetena	Meeleolu ja tunded on staatilised
Intensiivsus väheneb aja jooksul	Püsiv ammendatuse tunne
Tervislik mina-pilt	Väärtusetuse tunne ja häiritud mina-pilt
Anhedoonia	Anhedoonia
Lootusetus	Püsiv lootusetus
Toetusele reageerimine	Toetusele mittereageerimine
Viha väljendamine	Viha varjamine
Süütunne on seotud kaotuse kontekstiga	Süütunne on seotud negatiivse mina-pildiga
Ei demoraliseeri ega alanda	Demoraliseeriv ja alandav
Mõtted valdavalt surnul	Mõtted valdavalt iseendal



Suitsidaalsus esineb normaalse leinaprotsessi juures harva	Suitsidaalsus on sagedane nähtus
Kutsus esile poolehoidu, muret ja vajadust toetada	Kutsus esile ärritust, frustratsiooni ja vajadust vältida

### 3. Aita elada ilma lahkunuta

See printsiip hõlmab endas leinajate abistamist kaotusega kohanemisel ja iseseisvate otsuste vastuvõtmisel. Kõige mõjusamaks on osutunud lähenemine, mis keskendub probleemide lahendamisele – otsitakse üles peamised probleemkohad ning püütakse neile leida võimalikud lahendused.

Kadunu võis ellujäänu elus täita väga erinevaid rolle ja võime kohaneda on osalt määratud just nende rollide poolt. Perekonna seisukohalt võttes on raskeim, kui sureb inimene, kes on peres alati otsuseid vastu võtnud. Sellisel juhul võib nõustaja õpetada efektiivseid toimetuleku- ja otsuste langetamise oskusi.

Väga delikaatselt tuleks tegeleda juhtumitega, kus on tegu seksuaalpartneri kaotusega (olgu see siis abikaasa, elukaaslane või armuke). Seksuaalsust kiputakse kas ala- või ületähtsustama. Viimasel juhul võib leinaja üsna ebameeldivasse olukorda sattuda ning keelduda muidu väga vajalikust abist. Seega on oluline arvestada kliendi vanust, positsiooni, ka religioosseid tõekspidamisi jne.

### 4. Toeta kaotuse individuaalse tähendus leidmist

Tähenduse või mõtte leidmise protsess võib olla sama oluline kui mõtte või tähendus ise. Inimesed leiavad tähendusi erinevate strateegiatega. Näiteks võib inimene leida, et „universumis valitseb järjepidevus ja tasakaal“, „ta jõi liiga palju“, „oli ette nähtud, et ma õpin sellest midagi“. Oluline on siinjuures, et inimene leiab muutunud maailmale ja oma elule uue tähenduse ja mõtte.

Mõningatel juhtudel, kui ei leita vastust küsimusele „miks?“, hakkavad inimesed osalema kaotusega seotud tegevustes elu erinevates sfäärides nagu poliitika, filantroopia, heategevus jne. Luuakse fonde, mõjutatakse poliitikat jne. Selline tegevus abistab leinajal tunda, et lähedase surm ei olnud mõttetu.

### 5. Emotsionaalne eemaldumine lahkunud lähedasest ning suhtesse investeeritud energia mujale suunamine

Peamine selle punkti all on julgustada leinajat looma uusi suhteid. Kõik leinajad sellist abi kindlasti ei vaja, kuid esineb juhtumeid, kus selline abi on vajalik. Näitena võiks tuua olukorra, kus surnud on üks abikaasast ning teine kardab oma käitumisega lahkunu mälestust teotada või leiab, et keegi ei suudaks kunagi täita tühjaksjäänud kohta enda kõrval. Nõustaja roll ongi siinkohal näidata, et kuigi lahkunut pole võimalik asendada, võib siiski üritada lünka täita uue suhtega.

### 6. Anna aega leinamiseks

Leinamine nõuab aega. Piltlikult võib seda võtta kui protsessi, mille käigus lõigatakse läbi sidemed. Nii kummaline kui see ka pole, üheks takistuseks võivad saada pereliikmed, kes tahavad leinast kiiresti üle saada ja eluga võimalikult kiiresti edasi minna. Leinamine on väga individuaalne ja võib inimeseti väga erineva kestusega olla. Leinaprotsessis eksisteerivad kriitilised punktid: esimene nendest saabub umbes 3 kuud pärast sündmust ning järgmine raskem punkt on aasta pärast surma. Lisaks võivad leinajale probleeme tekitada kõiksugused muud pühad ja tähtpäevad, sest need äratavad mälestusi, mis teevad haiget. Nii leinaja nõustaja kui ka lähedased peaksid olema teadlikud nendest kriitilistest punktidest ning leinajaga nendel aegadel ühendust võtma ning mitte jätma teda üksinda.

### 7. Interpreeteri “normaalset” käitumist

Pärast olulise lähedase surma tunnevad paljud, et lähedavad hulluks - mõtted on häiritud ning kogetakse tundeid, mis ei kuulu igapäevaellu. Kui nõustajal on selge ettekujutus normaalsest leinakäitumisest kogu selle mitmekesisuses, saab ta leinaja kartusi hajutada seletades, et kõik läbielatatav on tegelikult normaalne. Üsna harvad on juhtumid, kus leinaja muutub tõesti psühhootiliseks. Sellisel juhul on tavaliselt eeltingimuseks

varemesinenud psühhootilised episoodid või diagnoositud isiksusehäire. Siiski on hulluksminemise ja mõistusekaotamise tunne suhteliselt tavaline ka ilma kliinilise diagnoosita inimeste hulgas, eriti kui varasemas elus pole suuremaid kaotusi esinenud.

## **8. Arvesta individuaalsete erinevustega**

Reaktsioone leinale on väga erinevaid. Nii nagu ei saa oodata, et kõik inimesed sureksid ühtemoodi, ei saa eeldada ka, et kõik leinaksid sarnaselt. Raskused erinevate leinaväljenduste puhul võivad perekonnas taas tekkida. Teistes pereliikmetes tekitab ebamugavust, kui keegi nende hulgast erineb oma käitumise poolest. Ka erinejal endal on raske, sest kindlasti tajub ta teiste reaktsiooni ning enda erinevust. Siinkohal oleks mõistlik perekonnale selgitada, et leinareaktsioone on erinevaid ning et see on täiesti normaalne.

## **9. Uuri kaitse- ja toimetulekumehhanisme**

Kaitse- ja toimetulekumehhanismid kerkivad leinaprotsessis rohkem esile kui tavalistes situatsioonides. Usaldussuhte tekkimisel saab kliendi käest uurida, kuidas ta käitub ärevas või murettekitavas olukorras. Näiteks kui selgub, et inimesel on toimetulekumehhanismiks alkoholi või narkootikumide tarvitamine, siis ei toeta selline käitumine kohanemist kaotusega vaid võib raskematel juhtudel süvendada reaktsiooni kaotusele ning depressiooni. Samamoodi ka siis, kui inimene ei soovi üldse kokku puutuda lahkunu asjadega ega piltidega ega millegi muuga.

## **10. Tunne ära patoloogiad ning vajadusel suuna klient edasi**

Inimene, kes viib läbi leinanõustamist, peaks olema võimeline ära tunda patoloogilisi reaktsioone ja häireid, mis on vallandunud pärast lähedase inimese kaotust. Kui selline patoloogia esineb, tuleks tõsiselt kaaluda kliendi edasisuunamist kas leinaterapeudi või psühhiaatri poole. Siinkohal tuleb kasuks, kui nõustaja teab oma võimete ja ettevalmistuse piire, sest raskemate probleemidega toimetulek nõuab teistsuguste tehnikate ja oskuste rakendamist.

Lühidalt peaks peatuma ka käibetõdede ja klišeede kasutamisel. Neid kasutatakse endiselt heasoovlike sõprade-sugulaste, aga kahjuks ka nõustajate poolt. Reeglina ei ole sellised väljendused eriti abistavad. Alati tuleks tõsiselt järele mõelda enne, kui leinajale öelda näiteks: "Ma tean, mida sa tunned", "Ole vapper", "Varsti on see kõik möödas" jne.

### ***Medikamentide kasutamine***

On palju vaieldud selle üle, kas ja milliseid ravimeid kasutada akuutse normaalse leina puhul. Üldine arvamus on, et ravimeid peaks kasutama väga mõõdukalt, näiteks ärevuse leevendamiseks või insomniat vältimiseks. Kui otsustatakse siiski medikamentoosse ravi kasuks, peaks silmas pidama, et kliendi käes ei oleks letaalse mõjuga ravimikoguseid, sest ägeda leinareaktsiooni puhul peab alati arvestama teatava suitsiidiriskiga.

Praktika on näidanud, et antidepressandid ei aita leinareaktsioone leevendada, sest mõju avaldumine nõuab aega, nad ei mõju leinasümptomatikale ning võivad anda uue aluse komplitseeritud reaktsioonide tekkimiseks.

### ***Millal leinanõustamist läbi viia***

Enamasti algab leinanõustamine kõige varem nädal pärast matuseid. Üldiselt esimese 24 tunni jooksul leinajaga kontakti ei võeta, kui just pole olnud kokkupuuteid enne surmajuhumit. Varasemad kontaktid on võimalikud juhul, kui võib ennustada peatset surma (raske surmaga lõppeva haiguse tõttu). Sellisel juhul võiks leinajatega uuesti ühendust võtta nädala jooksul pärast matuseid. Loomulikult, seda ei saa võtta absoluutse juhendina, alati esineb erijuhtumeid ning iga juhtumi puhul peaks lähtuma konkreetsetest asjaoludest.

# 1 Traumaatiline kriis

---

## Traumaatilist kriisi põhjustavad olukorrad

Inimesed reageerivad sündmustele erinevalt. Traumaatilist kriisi võivad põhjustada näiteks järgnevalt loetletud sündmused. Kriisireaktsiooni tugevus sõltub aga lisaks juhtunu tugevusele muudestki teguritest (Ugur 1999).

### 1. Isiksusele olulise objekti kaotus

- lähedase inimese surm
- enda või lähedase tõsine haigus
- suur rahaline kaotus
- kodu kaotamine
- mõne elundi või meele kaotus
- silmatorkavad muutused nähtavatel kehaosadel

### 2. Iseseisvuse kaotus

- haiglasse sattumine
- vanglasse sattumine
- lastekodusse või hooldekodusse sattumine
- armeeteenistus
- liikumisvõime osaline või täielik kaotus

### 3. Seksuaalelu ja soojätkamisega seotud probleemid

- soovimatu rasedus ja selle katkestamine
- viljatus, sellega seotud uuringud ja ravi
- haige või puudega lapse sünd
- abielulahutus, kontakti kaotamine lapsega

### 4. Häbi põhjustavad olukorrad

- vahelejäämine väiksema seaduserikkumisega
- kuriteo ohvriks langemine
- tööalane ebaõnnestumine
- enesetapukatse

### 5. Suured sotsiaalsed ümberkorraldused

- töökoha kadumine või kaotus
- sunnitud elukohavahetus
- kodukoha sotsiaalse struktuuri oluline muutumine
- sotsiaalsete tagatiste kaotamine

### 6. Katastroofid

- loodusõnnetused
- tööstusõnnetused
- liiklusõnnetused
- tulekahjud
- neis õnnetustes osalemine ohvri, süüdlase, päästja või pealtnägijana
- enesetapp või psüühiline haigus lähikonnas
- massikommunikatsiooni vahendusel saadud sekundaarne trauma, mis inimest otseselt ei puuduta.

Traumaatilise kriisi võivad vallandada erinevad sündmused. Mõnikord võivad sündmused kumuleeruda ning konkreetne, vähetähtsana tunduv sündmus võib esile kutsuda ootamatult tugeva reaktsiooni.

## **Kriisireaktsiooni tugevust mõjutavad tegurid**

Üks ja sama sündmus võib erinevate inimeste juures esile kutsuda väga erineva iseloomu ja tugevusega reaktsiooni. See on seotud inimeste erineva vanuse ja elukogemusega, aga ka mitmete teiste asjaoludega.

### *Varasem kriisikogemus*

Iga kriisiprotsess jätab oma jäljed emotsionaalsesse mällu. Kui inimene on kogenud, et ta jääb suurtes elumuutustes üksi, et teda ei mõisteta või et temast hoitakse eemale, mõjutab see negatiivselt ka iga järgmist kriisi. Samuti võib inimese elus olla varem alanud kriise, mille kulg on valusalt pidurdunud. Sellisel juhul võib ka väike õnnetus esile kutsuda ootamatult tugeva reaktsiooni. Võime öelda, et inimene elab läbi mitut kriisi korraga.

### *Üldine eluolukord*

Kriisireaktsioon on seda pehmem, mida turvalisem on inimese elu õnnetuse hetkel. Kui tema ümber on pere, sõbrad ja lähedased, kui tal ei ole hetkel majanduslikke muresid, kui tal on kindel kodu, emotsionaalselt rahuldavad lähisuhted ja tulevikuperspektiivid ei tekita ebakindlust, on tal olemas suur osa toest, mida traumaatilise kriisiga toimetulekuks vajatakse. Vastupidi, mida üksildasem on inimene, seda rohkem valu võib kriis põhjustada.

### *Abi kättesaadavus ja harjumuspärasus*

Paljud meist elavad lootusega ise toime tulla. Kui varasem abiotsimine ei ole tulemust andnud, võidakse sellest lausa loobuda. Psühhosotsiaalset tuge on linnas tunduvalt lihtsam leida kui maal, samas on aga suhtes naabrite vahel külas tugevamad. Kui inimene on harjunud oma tunnetest, sh murest ja valust rääkima, on tal ka kriisiprotsessi käigus kergem abi otsida.

Kui inimene saab kriisis olles tõhusat abi, annab see talle olulist kogemuse ka järgmiste kriisiolukordade jaoks. Ta oskab ja julgeb abi otsida.

## 2 Arengukriisid

### Arenguväljakutsed arengu edasiviijatena

Eriksoni (1956) järgi tekivad igas uues eluetapis erinevaid arenguväljakutseid, millega toimetulekut inimeselt oodatakse. Need väljakutsed määratlevad liikumise ühiskonda. Nende väljakutsete mõte on selles, et nad panevad inimest tegema psüühilist tööd, pingutama, kasvama nende suuruseks.

Erinevate vanuseetappide arenguväljakutsed Eriksoni järgi on järgmised.

<b>Imik</b> Põhi(alus)turvalise sündi Kiindumussuhte loomine	<b>Noorus</b> Puberteediga kaasnevate muutusteomaksvõtmine Eraldumine vanematest sõltuvusest Sõprus(seltsimehelikkus)suhete loomine mõlemasugupoolega Oma sooidentiteedi kujundamine Väärtusmaailma loomine
<b>Põngerjas e. maimik</b> Motoorsete oskuste ja kõne õppimine Puhtusepidamise õppimine Eraldumine emast, tutvumine teisteinimestega Esimeste käitumisreeglite õppimine	<b>Noorem täiskasvanuiga</b> Seksuaalsete suhete stabiliseerumine Abieluks ja pereeluks valmistumine Õppimine, töö, majanduslik ja sotsiaalne vastutus Maailmapildi ja inimkäsitluse moodustumine
<b>Mänguiga e. koolieelik</b> Peenmotoorika oskuste areng Mängu ja fantaasia areng Sõprussuhete loomine Sotsiaalsete oskuste omandamine Oma soo määratlemine -tüdruks/poisiks kasvamine Kooliküpsus	<b>Täiskasvanu</b> Pere loomine ja kooseluks sobitumine Naise/mehe rolli teostamine Laste kasvatamine Töö, harrastuste ja pereelu tasakaalustamine Isiksusliku mitmekülgsuse arendamine Küps sotsiaalne vastutus ja emotsionaalne paindlikkus
<b>Kooliiga</b> Koolimine ja koolis õppimine Koostöö ja vastastikuse suhtlemiseõppimine Harrastuste kujunemine Normide omaksvõtmine, enesetunnetusearenemine autoriteedisõltuvusest iseseisvaotsustamiseni	<b>Vanadus</b> Elatud elu heakskiitmine/leppimine ja selleletähenduse leidmine Tööelust loobumine ja kohaneminerollimuutusega Vähenenud füüsilise jõu ja tervisega leppimine Kohanemine üksindusega Elu piiridega leppimine ja surma kohtamine

Eluetappide arenguväljakutsed tekitavad arengukriise. Kriis on töö väljakutsega sellega toimetulekuks. Kui inimene teeb tööd neist väljatulemiseks, ta areneb. Ilma kriisita ei ole kasvu ja arengut (Pree 2000):

Erikson eristas inimese arengus kaheksa arengukriisi, mis tulenevad üksteisest. Eelneva kriisi läbi kasvamine ja arenemine aitavad kaasa uue kriisi kohtamisele. Arengukriisid kuuluvad iga inimese ellu. Kriis on hüpe tundmatusse. Siin kogeb inimene vastuolu keskkonna poolt asetatud ootuste/nõudmiste ja oma teadmiste, oskuste ja võimete vahel. See tekitab hirmu, ahistust, ebakindlust ja suutmatuse tunnet. Need tunded panevad inimese pingutama ja katsetama tiibu.

Kui inimene teeb tööd kriisiga ja tuleb toime, avanevad talle uued kogemused, uuelaadne teadmine ja tarkus iseenda, maailma ja elu kohta. Kriisid on kui ronimine mäelt mäele, tundmatul maal. Kui jõudu nõudev ronimistöö on tehtud avanevad ees uued, ennenägematud ja kogemata avarused/maastikud.

### **Põhitundmused kriisi tulemusena**

Kriisi tagajärjel moodustuvad isiksuse põhitundmused. Neid tundmusi kujutab Erikson vastanditena.

Arengukriisid nimetatakse nende järgi:

põhiusaldus - põhiusalduse puudumine (0-1)

iseseisvus, uhkus - ebakindlus, häbi (2.eluaasta)

algatusvõimelisus - süütunne (mänguiga)

püsivus - alaväärsus (kooliiga)

identiteet - rolli ebaselgus (noorus)

lähedus - eraldatus, isolatsioon (varane täiskasvanuiga)

loovus - allakäik, loobumine, stagnatsioon (täiskasvanuiga)

mina terviklikkus - lootusetus (vanadus)

Kuigi põhitundmused moodustavad vastandid, on nad mõlemad kättesaadavad. Inimene saab arengukriisi läbides kätte ühe poole paarist. Kui noor läbib arenguväljakutsed, tema isiksuses areneb lähedusega seotud põhitundmus. See tähendab seda, et ta suudab eralduda vanematest ja luua inimsuhteid. Ta suudab leida endale õppimis- või töökoha. Ta saab kuuluda ühiskonda oma alarühma kaudu ega koge end olevat väljajäetuna. Vastasel juhul noor eraldub, isoleerub.

Põhitundmuste keskne tasakaal kirjeldab kuidas üksikisik on tulnud toime kriisiga. Arenguetappide läbides inimene kohtab ja ta kogeb arenguetappi kuuluvaid mõlemaid tundeid, positiivseid ja negatiivseid. Keegi ei saa hoiduda kogu arengu jooksul kogemast pettumusi, alandust, eristumist ja üksindust.

Igas arenguetapis pannakse põhitundmuste tasakaal ikka ja jälle proovile. Kui lapse areng on olnud rohkem negatiivseid põhitundmusi pakkuv, tekitavad ka elu jooksul kogetud pettumused ja ebaõnnestumised talle

võimsaid negatiivseid tundeid nagu ahistus ja süütunne. Kui lapse areng on toimunud positiivselt kuid ta on kogenud ka negatiivseid tundeid, suudab ta paremini tulla toime ebaõnnega.

Positiivses arengus sünnib kriisi tulemusena põhijõud. Põhijõud on inimese energia, usk ja enesele ja elule lootmine. See on elu edasiviiv jõud, tänu millele ta usaldab ja soovib kohata uusi väljakutseid ja ülesandeid. Kui inimene ebaõnnestub põhiülesannetes, jääb põhijõud nõrgaks ja areng pidurdub.

Põhijõuks on imikueas lootus: usk ja usaldus teise inimese ja maailma suhtes. Teise eluaasta põhijõud on tahe. Laps iseseisvub ja väljendab selgelt oma tahtmisi. Mängueas otsib tahe väljapääsuteid, eesmäärke ja püüdlusi kõigis tegevustes, eriti mängus. Põhijõud on siin teadlikkus ja sihiteadlikkus. Kooliealise põhijõud on püsivus: tunne, et tulen toime, oskan ja suudan.

Nooruse põhijõud on kiindumus ja uskumine: võime sõlmida inimsuhteid; varases täiskasvanueas armastus ja pühendumine : võime luua vastastikuseid inimsuhteid ja pühenduda tööle, abielule ja laste kasvatamisele. Keskea põhijõuks on hooldamine, vanaduses loobumine ja tarkus.

Inimese käitumine, sõnad, teod ja tegevus on arengukriisis nähtavaks, tunnetatavaks ja katsetavaks pooleks. See on elu argpäev. Väike laps trotsib ja esitab küsimusi sugupoolte asjadest, murdeealine trotsib enesekindlustest ja veedab aega sõpradega, keskealine mõtiskleb möödunud elu üle, vanur tegeleb mälestustega jne. Tundes arengukriise mõistad teisi inimesi ja nende käitumist. Teame, miks vanur meenutab, miks väikelaps trotsib ja küsib jne.

Kriiside ja arenguväljakutsete tundmine võimaldab ka kasvu ja arengu toetamist. Teame, missuguseid ärritajaid, teadmisi, toetust ja turvalisust mingis arenguetapis vajatakse. Mõistame, mida võime mingilt inimeselt oodata, et me ei loodaks liiga palju.

Kui laps saab paari aastaseks oskame austada tema tahtmist teada saada, ta on iseseisvumise eas. Kui murdeealine otsib omaealiste seltsi, mõistame, et see on vältimatu tema eraldumiseks täiskasvanute autoriteedist. Kui vanur mõtiskleb surma üle, võimaldame talle selle, mõistes, et läheneva surma käsitlemine on osa kriisist.

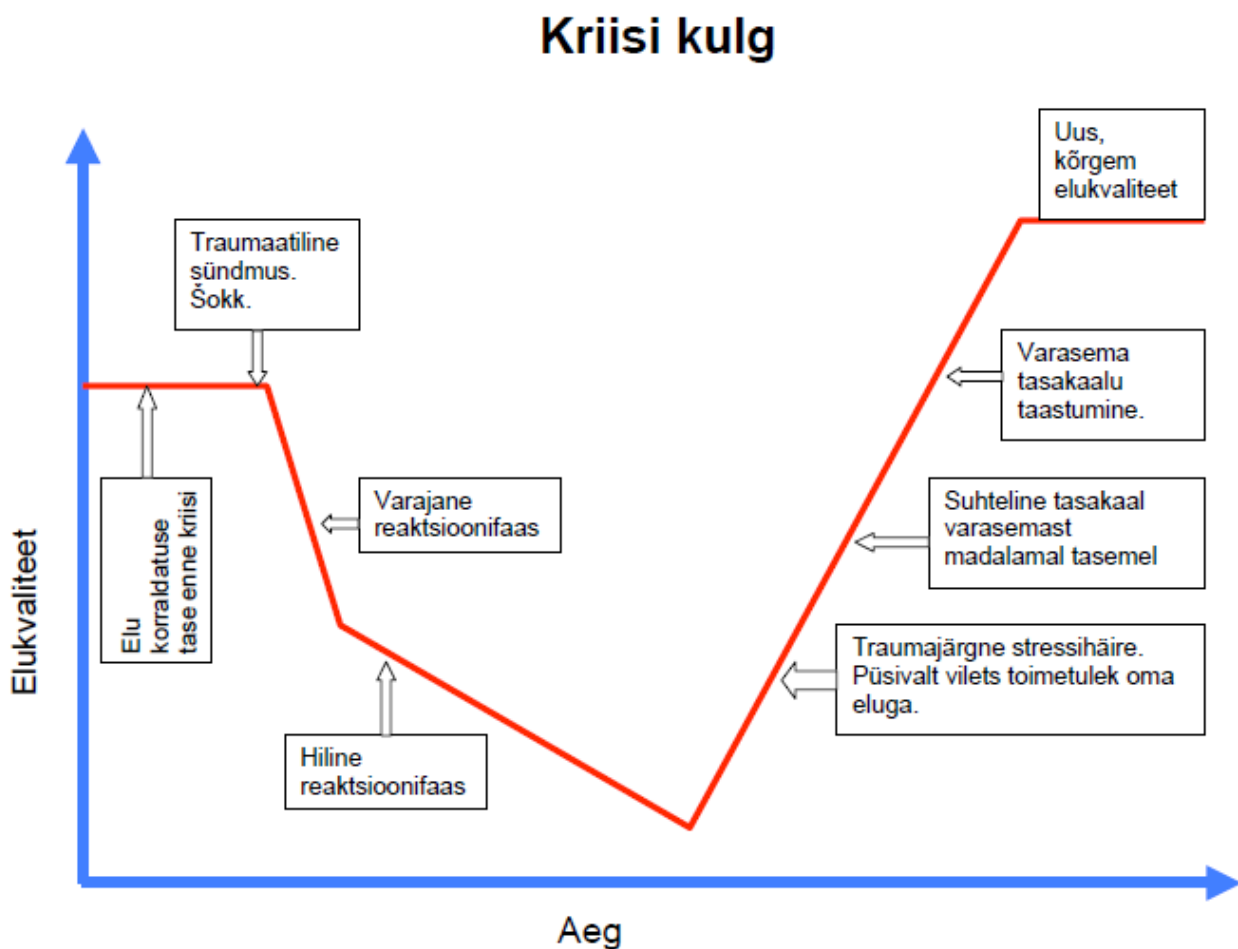
Nende arenguetappide läbimine on toetamist vajav ka siis, kui inimene on puudega või haige. Omastel, vanematel ja hooldajatel tuleb hoolitseda selle eest, et igale ühele pakutakse võimalikult head arenguvõimalused.

Kui tunneme arengukriiside väljakutseid on kergem märgata ka normaalset ja kõrvalekalduvat käitumist. Sellega tunneme ära need situatsioonid, kus inimene vajab erilist toetust.

Eriksoni teooria valgustab neid pooli inimese elust, mida kohtame hooldus-, põetus- ja kasvatustöös. Teooria toob esile kriisi kaks eri nägu: selle, et kriis viib energia, tekitab ahistust jne., aga ka selle, et kriisi õnnestunud läbimine tähendab kasvu ja jõuvarude lisandumist. Tehes tööd kas siis kasvavate, haigete või tõrjututega, on töö sisu inimeste toetamine nende kasvukriisis, nende jõuvarude vabastamine kasvuks.

Teadmine arengukriisidest annab teatud spikri mõistmaks oma elu, minevikku, olevikku ja tulevikku. Teooria annab maamärgi, mille abil saame mõelda kogemustest. Nii õpime tundma ja mõistma iseennast ja oma käitumist erinevates eluetappidest.

### 3 Kriisi kulg



Joonis 1. Kriisi kulg. Allikas: <http://terediabeet.files.wordpress.com/2010/01/skeem.pdf>

Kadri Uguri (1999) poolt koostatud Väike kriisimeelespea kirjeldab psüühilist kriisi kui protsessi, mille käigus inimene kohaneb muutunud olukorraga. Esimene reageering on tavaliselt šokk, mille eesmärk on pehmendada juhtunu jõudmist teadvusesse. Šokk kestab mõnest sekundist mõne päevani.

Kui šokk möödub, algab läbitöötamisperiood, mida nimetatakse ka reaktsiooniperioodiks. See võib kesta nädalaid ja kuid. Selle aja jooksul muutub inimese enesetunne ja suhtumine juhtunusse korduvalt ja kiiresti. Võib öelda, et läbitöötamisperioodil teeb inimene sõna otseses mõttes rasket vaimset ja emotsionaalset tööd, et juhtunut mõista ja õppida muutunud olukorras elama.

Läbitöötamisperioodile järgneb toibumine ja ümberorienteerumine. Seegi faas võib nõuda palju aega, ent tasapisi hakkab inimese pilk juhtunud õnnetuselt pöörduma tänasesse päeva ja tulevikku. Kriisist toibumine võib olla osaline või täielik. Sageli juhtub, et kriisist toibutakse targema ja tugevamana kui sellesse langeti. Kriis on möödas, kui juhtunule suudetakse mõelda ja sellest rääkida rahulikult, ilma häirivalt tugevate tunneteta.

Kriis on inimese psüühika loomulik reaktsioon. Igast kriisist võime väljuda targemana ja tugevamana, kui saame kriisi varajases faasis adekvaatset abi.

#### Käitumine kriitilises olukorras

Otsesesse ohtu või kiiret reageerimist nõudvasse olukorda sattudes käituvad inimesed erinevalt. Mõned säilitavad rahu ja külma närvi, suudavad olukorda kainelt hinnata ning tulemusrikkalt ja õigesti tegutseda. Nad



suudavad ka teisi inimesi aidata ja juhendada. Võib öelda, et nende jaoks saabub šokk alles pärast sündmuskohalt lahkumist. Neid on 10 – 30%.

Paljud ei oska esialgu tegutseda, jäävad nõutuna seisma või, vastupidi tunnevad võitmatut vajadust midagi teha. Nad vajavad abi, et leida õiget tegutsemisviisi ja alluvad hästi autoriteetse inimese juhtimisele. Neid on 50 – 75%.

Mõned langevad masendusse ja otsivad abi. Nad vajavad turvalise täiskasvanu lähedust. Neid on 10 – 25%.

Mõned satuvad paanikasse. Paanikasse sattunud inimene võib tegutseda nii, et paneb täiendavasse ohtu nii enda kui ka teiste elu. Paanikas olevat inimest ei tohi mitte mingil juhul üksi jätta, ta vajab teise inimese pidevat tähelepanu ning võimalikult kiiret ohukoldest väljatoimetamist. Neid on 1 – 3%.

## **Šokiseisundis on kõik reaktsioonid loomulikud**

Kõige tavalisem reageering ebameeldivale sündmusele on šokk. Selles seisundis on kõik reaktsioonid võimalikud ja loomulikud. Šokk on psüühika enesekaitse liiga tugeva löögi vastu. Teoreetiliselt on see seletatav kui teadvuse eri tasandite vastuolu: inimene teab, mis on juhtunud, kuid ei soovi seda uskuda. See, kuidas me kriitilises olukorras käitume, on peaaegu ettearvatu. Peame usaldama iseenda ja oma ligimeste psüühikat – see leidab meile kõige säästlikuma tee.

Kriisi esimestel hetkedel võetakse vastu palju informatsiooni ja mõeldakse väga kiiresti. Paljud inimesed on öelnud, et nad justkui ei tunnegi midagi. See kaitseb masendusse langemise eest seni, kuni ollakse jõudnud tagasi turvalisse keskkonda.

## **Mida tunneb ja mõtleb šokis olev inimene**

- see on nii uskumatu...
- võimatu, mis te räägite...
- selliseid asju minuga ei juhtu
- ma ei taha, lõpetage ära
- nagu unes: kohe ärkan üles ja kõik see on olnud lihtsalt paha uni
- ma ei arvanud, et võiksin viga saada...
- see ei saa olla tõsi..
- ei...
- ajataju muutub, aeg tundub tormavat või venivat
- kogu elu jookseb filmine silme eest läbi: aju otsib sobivat tegevusmudelit varasemast kogemusest
- tugevad nägemis-, kuulmis- või lõhnaärritajad murravad teadvusse sisse – nii saab aju võimalikult palju informatsiooni, et valida õige käitumisviis
- mõnel juhul võivad meeled hoopis nürineda, inimene ei näe ega kuule õieti midagi (ega tunne näiteks külma ega valu). See on kaitsereaktsioon, mis hoiab liiga valusate elamuste eest
- käitumise aktiivsus muutub: hakatakse palavikuliselt tegutsema või, vastupidi, langetakse apaatiasse
- võimalikud on ka kehalised reaktsioonid: oksendamine, külmavärinad, soovimatu pissimine vms.

Sellises olukorras on parimaks abiks teise inimese juuresolek ning teadmine, et õnnetuse tagajärgede likvideerimisega tegelevad oma ala tundvad inimesed. Kuna šokk võib kesta päevi, tuleb sel ajal hoolitseda, et inimesel oleks soe ja et ta piisavalt süüa saaks – ise ei suuda ta sageli nende asjade peale mõelda. Šokis olevale inimesele tohib ravimeid anda ainult arst, mitte sõbrad ega kolleegid. Rahustid ja alkohol on üldjuhul vastunäidustatud ning teevad kasu asemel kahju.

Pidage meeles, et tegemist on psüühika enesekaitsereaktsiooniga. See on loomulik ning möödub iseenesest.

## Varajane reaktsioonifaas

Kui šokk on möödas, saab inimene tasapisi teadlikuks ka oma tunnetest: ta on kurb, abitu ja õnnetu. Reaalsusesse tagasitulek nõuab omajagu aega ning toimub järkjärgult. Varajane reaktsiooniperiood toob endaga kaasa tavaliselt väga suured muutused argirutiinis (söömine, magamine, suhtumine oma kohustustesse jms) ning inimene võib sel ajal eneselegi võõrana tunduda.

- **Palju on vastuseta küsimusi:** kuidas kõik täpselt juhtus, miks see juhtuma pidi, miks just nüüd, miks just minuga? Neile küsimustele otsitakse vastuseid niihästi üksi olles kui juhtunust rääkides. On oluline, et õnnetusest puudutatud inimene saaks juhtunu kohta võimalikult palju kontrollitud informatsiooni, sest teabeaugud täidetakse tavaliselt fantaasiaga, mis võib reaalsusest palju kohutavam olla. Eriti täpset teavet tuleb anda lastele, kuna nende fantaasia kipub õnnetuse põhjusi leidma neist endist ning lapsed võivad kannatada rohkem, kui täiskasvanud seda aimavad. Selles faasis on paljudel raske mõista juhtunu reaalseid põhjusi, süüdistatakse alusetult iseennast ja teisi. Kõrvalseisjast võib olla kasu, et rekonstrueerida realistlik pilt juhtunust ja kriisis oleva inimese osa selles.
- **Juhtunuga seotud pildid tulevad vägisi meelde.** Mida vahetumalt inimene on õnnetusega seotud, seda konkreetsemad võivad olla mälupeegeldused. Lähedase inimesega juhtunud õnnetuse puhul võib tegemist olla peamiselt kujutlustega, mis võivad reaalsusest hullemadki olla. Lapsed elavad oma mälupeegelduste tihti välja joonistustes, täiskasvanud püüavad neid sageli tõrjuda või käsitleda koos lähedastega. Pahatihti aga püütakse ka lähedasi säästa ning inimene jääb oma valusate piltidega üksi. Siingi võib abi olla kõrvalisest aitajast.
- **Uni võib olla häiritud.** Kõige sagedamini esineb kriisi reaktsioonifaasis uinumisraskusi. Kui keha aktiivsus voodisse heites alaneb, kerkivad päeva jooksul mahasurutud tunded uue jõuga esile ning magamajäämisest ei tule midagi välja. Mõned inimesed näevad varajases reaktsioonifaasis hirmutavaid unenägusid ning ehmuvad seepeale ärkvele. Eriti sageli juhtub seda lastega. Tavaliselt aga mööduvad unehäired mõne nädala jooksul ilma kõrvalise abita, kui juhtunuga saab ärkvel olles piisavalt tegeleda.
- **Vanad hirmud tulevad taas esile.** Iga õnnetus võib meie emotsionaalsest mälestusest esile tuua varasemate kriiside kogemusi, vanu hirme, vanu kujutluspeegeldusi, millest arvasime olevat igaveseks vabanenud.
- **Paljud kardavad üksiolekut** või lihtsalt ei soovi esimeste õnnetusjärgsete nädalate jooksul üksi olla. Sageli kardetakse oma hingehädaga teistele tüliks olla ja kõrvaliseid võivad arvata, et pole kuigi peenetundeline end ilma palumata seltsiks pakkuda. Ent kriisis olev inimene vajab ligimest, et õppida muutunud olukorras toime tulema. Abi pakkuda on sellises situatsioonis lihtsam, kui seda paluda. Samuti tuleks mees pidada, et kriisis oleva inimese tunded võivad väga kiiresti muutuda.
- **Tugev vajadus olla koos lähedastega viib perekonnad kokku.** Enamasti saab üks pereliige endale tugeva inimese rolli ja teised võivad temale toetuda. Ent ka see tugev inimene vajab kellegi tuge – kui mitte oma perekonnast, siis kelleltki lähikonnast. Mõnel juhul aga on kogu perekond nõutu ja abitu ning vajab inimest, kes aitaks argielu edasi elada.
- **Erutusläävi on madaldunud, pisiasjadki ehmatavad.** Politseiauto sireen, kiiresti jooksev inimene tänaval, ootamatu telefonihelin – kõiki neid võidakse tõlgendada kui märke uuest õnnetusest ning ollakse pidevalt valmis uuele ohule reageerima. Pidev pingulolek väsitab ning kriisis oleval inimesel võib tekkida tõsisemid suhtlemisraskusi argitasandil, nt tööl, kus elu endistviisi edasi läheb.

## Hiline reaktsioonifaas

Une- ja toitumishäired mööduvad tavaliselt esimeste õnnetusjärgsete nädalate jooksul. See pole aga siiski eranditeta reegel: vahel võivad häirivad kriisisümptomid alles nädalaid hiljem tekkida või järjest tugevneda, hakates oluliselt segama igapäeva elu. Inimene võib end nädalaid ja kuid pärast õnnetust halvasti tunda ning ei oska oma enesetunnet enam juhtunuga seostada. Seeläbi võib segadus tunnetes muutuda päris suureks.

- **Viha.** Varem või hiljem võib peaaegu igasugune kriis esile kutsuda viha. See on mõistatav, kui võtame arvesse

asjaolu, et inimene on sattunud tema jaoks soovimatusse olukorda. Viha tuntakse mõnikord enese, mõnikord näiteks hukkunud pereliikme, arsti, politseiniku või ka hoopis Jumala vastu. Kui kriisis olija saab oma agressiivsetest tunnetest ja soovidest rääkida ilma, et teda takistataks käibefraasidega nagu surnutest tuleb rääkida head, võib see häiriv tunne küllaltki kiiresti üle minna. Vihaga on raske üksi olla, see vajab turvalist keskkonda ja mõistvaid kuulajaid, et areneda ja mööduda. Väljelaamata ja -rääkimata viha võib pöörduda autoagressiivse käitumisega inimese enese vastu (liigne ravimite ja alkoholi kasutamine, enesehävituslik käitumine, enesetapukatse).

- **Väsimus.** Psüühiline kriis, mille kaudu inimene kohaneb tema jaoks uue olukorraga, on raske töö. See võib väsitada rohkem kui seda sooviksime. Kriisis olev inimene võib end tunda lõpmata väsinuna kas füüsilises või emotsionaalses mõttes. Tihti tuntakse vastumeelsust kõige vastu, mida argielu nõuab. Ehkki kriisiga seotud väsimus võib olla väga häiriv, möödub see enamasti iseenesest. Ka väike abi igapäevaelu korraldamises võib kannataja koormat oluliselt vähendada.
- **Tervise halvenemine.** Pidev väsimus võib viia ka tervise halvenemisele. Inimene tunneb end sisemiselt halvasti, kuid ei soovi enesele sageli tunnistada, et kehv enesetunne on seotud üleelatud sündmustega. Paljude jaoks on ainus võimalus abi palumiseks see, kui nad tunnevad ennast füüsiliselt haigena. Nii väljendatakse sageli keha kaudu seda valu, mis tegelikult on hinges. Keha võib olla täiesti terve, kuid inimene kaebab valu või ebamugavustunde üle. Lisaks sellistele psühhomaatilistele kaebustele võivad ägeneda ka mõned kroonilised haigused.
- **Muutunud suhted.** Sügavas psüühilises kriisis oleval inimesel on raske märgata, mis tema ümber toimub. Ta võib kaotada huvi töö ja allesjäänud suhete vastu, tuhkude ennast üksiku ja mahajäetuna. Sageli ta isegi ei märka neid inimesi, kes tema ümber on ja talle toeks olla püüavad. Nii jäävad kriisi sattunud peredes tihtipeale tähelepanuta lapsed, sest vanematel lihtsalt ei jätku jõudu nende valu leevendamiseks. Kasu on sellest, kui püüda suhteid säilitada teadmises, et kriis möödub ja ehk aasta-pooleteise pärast on kannataja taas suuteline teiste inimestega adekvaatselt suhtlema, soojust andma ja vastu võtma.

Hilises reaktsioonifaasis vajab inimene palju häid ärakuulajaid ja töötavaid suhteid. Isolatsiooni jäämise ja depressiivsusse kaldumise oht on suurim just sel ajal. Kõigi häirivate kehaliste sümptomite puhul saab aidata ainult arst - mõnel juhul perearst, mõnel juhul usaldusväärne psühhiaater. Asjatundliku hingehoidja või psühholoogi professionaalne ja soe tugi kulub igal juhul ära.

Peamine abi nii varases kui hilises reaktsioonifaasis on soe, mõistev kuulamine. See on aitajatele raske, kuid abivajajale eluliselt vajalik.

### **Aitajate reaktsioonid pärast sündmust**

- apaatia
- ettepanekud, kuidas oleks pidanud toimima
- kergendus
- patuoina otsimine

Juhtunust rääkimine kas omavahel või koos spetsialistiga aitab realselt mõista toimunut ja oma reaktsioone.

### **Hilisreaktsioonid**

- masendus võib olla tugevam kui realsustaju
- madaldunud erutuslavi: pisimadki hääled kutsuvad esile väga tugeva reaktsiooni. Iga hääle näib olevat appikutse.
- unehäired
- keskendumisraskused
- ärrituvus
- soov põgeneda alkoholi, haigusesse või üksindusse
- suhtlemisraskused

Kui hilisreaktsioon nädalate jooksul ei möödu, vajab aitaja ise abi, et ka edaspidi tulemuslikult töötada.

### **Šokis inimestega kohtumine**

- Esitle ennast. Õnnetusega seotud inimene peab teadma, kes sa oled ja milline on sinu seos juhtunuga, millises rollis sa oled
- Tee kindlaks, kellega sa räägid ja milline on nende suhe õnnetusega
- ISTUGE! Raskeid asju ei pea iialgi rääkima seistes
- Silmside ja kerge puudutus lisab kindlustunnet ja aitab püsida reaalsuses
- Ütle kõige tähtsam sõnum kohe alguses. Kasuta lihtsaid sõnu ja lihtlauseid
- Anna aega juhtunu mõistmiseks. Ära kohku esimesest reaktsioonist – see ei pruugi olla adekvaatne
- Istu veidi aega rahulikult, anna aega küsimusteks ja vasta neile nii täpselt kui suudad. Ära karda üksikasjadega haiget teha – need on olulised kriisi edasise kulu jaoks
- Hoolitse selle eest, et raske sõnumi saanu ei jääks üksi. Küsi, kas ta elab kellegagi koos, kes keegi saab esimestel päevadel tema juures olla
- Kui sul pole informatsiooni, juhata inimese juurde, kellel on. Sa ei pea häbenema, et ei tea kõiki detaile
- Hangi ja edasta informatsiooni selle kohta, kust võib saada edasist psühholoogilist abi ja tuge

## 4 Stress

---

Eesti Tervisekasvatuse Keskuse (1997) poolt välja antud stressiteemalisest raamatust saab kergeid juhised iseenda stressi hindamiseks. Vastata tuleb järgmistele küsimustele:

- Kas sa ärritud tihti tühiste asjade pärast?
- On sul raske läbielatud närvi pingest vabaneda?
- Kas juhtub sageli, et oled muremõtete tõttu öösiti tundide kaupa üleval?
- Kas sind häirib, kui teised inimesed ei talita nii, nagu sa sooviksid?
- Kas sind vaevab sageli süütunne tegemata tööde pärast?
- Kas tunned kuklas ja õlapiirkonnas ebamugavat pinget?
- Kas sa suitsetad või jood alkoholi rohkem kui varem?
- Sööd sa kiirustades?
- Kas sa elad oma hingelisi kriise raskelt läbi?
- On sul raske töötades või õppides keskenduda?
- Kas sa tunned tihti iiveldust või südameklõppimist, käte higistamist või kuivustunnet suus?

Kui andsid paarile-kolmele küsimusele jaatava vastuse, siis on sul põhjust seda raamatut edasi lugeda.

Stressi mõistetakse tavakeeles ärritava närvi pingena, mis pikema aja jooksul mõjub muserdavalt ja tekitab kehalisi vaevusi. Selline stressi tõlgendusviis pole vale, ehkki see on pisut kitsas ja ühepoolne. Teaduslikumalt tõlgendatult on stress keha ja meelte vastus organismile esitatud kõrgendatud nõudmistele, valmisolek tekkinud ohu ning suure koormuse tingimustes tegutsemiseks. Tuhandete aastate jooksul väljakujunenud reageerimisviisi aitab koondada energiat kas võitluseks (kui olukord on ähvardav, kuid takistuste ületamine võimalik) või põgenemiseks (kui ähvardava olukorraga teisiti ei suudeta toime tulla).

Stressoriks võib saada mistahes nähtus, mis nõuab organismilt kohanemist. Tüüpilised stressorid on psüühiline pinge, raske kehaline pingutus ja trauma. Organismi kohanemisvõimet stressorile nimetatakse stressireaktsiooniks. Inimesed reageerivad stressile erinevalt. Üks ja sama olukord võib ühe isiku viia paanikasse, teise aga virgutada kiirelt tegutsema.

Osa stressi tekkepõhjusi, nagu kõrge tööpinge või jöhker kohtlemine, on kõigile teada, ent mõndagi nendest, näiteks "kärsitustõbe", masendustunde enesesisendust, närivat kadedustunnet või lähisuhetes pettumist, ei osata alati närvi pinge tõusu põhjustajaks lugeda. Organismi vastusreaktsioon

Organismi vastusreaktsioon ühele või teisele stressorile oleneb suuresti sellest, kuidas me situatsiooni raskust ning sellega toimetuleku võimalusi hindame. Ootamatu, ohtlik ja väljapääsmatuna näiv olukord suurendab stressi.

Stressi tähtsaks rolliks on aidata kiiresti mobiliseerida organismi jõuvarud. Närvi pingest iga hinna eest hoiduda püüdes kärbime tahtmatult oma võimalusi majanduslikku heaolu parandada, uusi teadmisi omandada, maailmas ringi reisida, karjääri teha, loomupärased anded ja võimed mängu panna ning täisverelist elu elada. Stressi ei anna intensiivse töö, vilka seltskondliku elu või isegi igapäevase pereelu raames kuidagi täiesti vältida, jääb üle vaid sellega kohanema õppida. See aitab elus enam suuta ja samas end ka mõnusamini tunda.

Psühholoogide ja arstide arusaamist mööda saab närvisüsteemi koormata valdavalt kahel viisil: võimete kiiret kasutuselevõttu võimaldavate jõupingutuste kaudu või ebaterve enesepingestamise teel. Esimesel juhul on tegemist eneseusku tõstva ja tegevuse tulemuslikkust parandava eustressiga, teisel puhul aga füüsilisele ja vaimsele heaolutundele halvasti mõjuva distressiga. Nendes vahetegemine pole tegelikus elus kaugeltki nii lihtne kui kirjasõnas, kummatigi mõjub ka pikk ja kõrge eustress nii mõnelegi kurnavalt. Esimene neist aitab kohaneda, areneda ja muutuda, teine viib halvimal juhul haigestumiseni. Õeldust tulenevalt võiks stressiga toimetuleku tarkuse kokku võtta järgmises:

- esiteks - tasuks õppida distressi vältima;
- teiseks - omandada sulle sobivad "argistressi" leevendamise võtted;
- kolmandaks - "karastada" end stressi vastu ehk tõsta stressitaluvust.

## 5 Stressi leevendamine

---

Võtteid stressi ja pinge leevendamiseks on mitmeid. Eelkõige on oluline jälgida oma keha ja pingeid selles. Keha on tark ning annab pidevalt sõnumeid emotsionaalse seisundi kohta. Stressi leevendamise võtetest teadlikkus võib olla abistavaks ka kriisisituatsioonis aidates inimesel iseennast maandada.

"Stressi teejuht" (1997) raamatus tuuakse ära paljud võtted ja soovitused. Mõningad neist on siin:

### 1. Rahustav hingamine

Pingeseisundis muutub hingamine pinnapealseks ja kiireks. Lõõgastunud inimene seevastu hingab aeglaselt ja sügavalt: kopsudes kulgev õhk näib diafragmat ehk vahelihast masseerivat. Kõhu- ehk diafragmahingamine parandab organismi talitlust ning aitab kooskõlastada keha, meelte ja vaimu toimimist. Kõhuhingamise tähtis osa meelte rahustamisel ning ärevuse kõrvaldamisel on aastasadu teada joogidele.

Hingamisharjutus

1. Aseta üks käsi alakõhule ning keskenda mõneks ajaks tähelepanu hingamisele.
2. Hinga aeglaselt nina kaudu sisse ning suuna õhk kujutluses nii sügavale allapoole, kui saad. Tunned kohe, kuidas kõht käe all veidi punni tõuseb ning vahelihast (rinna- ja kõhuõõnt eraldav lihas) "õõtsub".
3. Tee sisse- ja väljahingamise vahele väike paus ning hinga aeglaselt suu või nina kaudu välja. Väljahingamise ajal kujutle, kuidas kogu su kehal lõõgastub, käed ja jalad muutuvad lõdvaks nagu kaltsunukul. Naudi väljahingamise lõdvestavat toimet ning kujutle, et koos eemalduva õhuga lahkuvad su kehast nii pinged kui probleemid, ärevus, mure, viha, pahameel ja tüdimus.
4. Tee 10 sügavat aeglast hingetõmmet. Ära unusta pausi sissehingamise ja väljahingamise vahel. Suurenda seejärel järk-järgult väljahingamise pikkust nõnda, et loed mõttes kuni kümneni: aeglane sissehingamine... paus... aeglane väljahingamine (loe kaheni), aeglane sissehingamine... paus... aeglane väljahingamine (loe kolmeni) jne., kuni väljahingamine pikeneb nii palju, et jõuad selle kestel kümneni lugeda.

Kui pea hakkab ringi käima, siis peatu pooleks minutiks ja jätka rahulikult. Vaid 5 minutit sellist diafragma-hingamist vabastab ärevusest, rahustab.

Kui oled rahustava hingamise tehnikat umbes kaks nädalat iga päev viis minutit harjutanud, siis annab see sulle oskuse rahustava hingamise rütmile kiirest ümber lülituda, kui seda vajad (tunned end ärevalt, pinges, pahurana).

### 2. Lihasrelaksatsioon

Järgnevalt on kirjeldatud ameerika arsti E. Jacobsoni poolt pakutud 20 põhiharjutust, mille puhul iga lihastegrupi 15-20 sekundi pikkusele lõõgastamisele eelneb 7-10 sekundi pikkune pingutamine.

Sellist tüüpi relaksatsioon aitab leevendada lihaspingeid õlgades, kaelas, silmade ümbruses, kergendab uinumist ning on abiks pingepeavaludest vabanemisel. Lihaste pingutamine-lõõgastamine ning kehale keskendumine suunab tähelepanu piinavatelt mõtetel kehale ja võimaldab nõnda vaimul puhata ning ülekuumenema kipuvaid meeli jahutada.

Soovitav on praktiseerida umbes 20 minutit päevas, tühja kõhuga ning vaikselt õhkkonnas. Lihasrelaksatsiooni ajal peaks keha olema võimalikult vaba: kingad võiks jalast võtta ning pigistavad võõd ja rihmad valla päästa.

Esmalt veendu, et istud mugavalt. Pärast iga lihastegrupi pingutust-lõõgastamist jäta 15-20 sekundi pikkune paus, enne kui asud järgmist lihastegrupi pingutama. Naudi seda tunnet, mis kehas tekib, kui tunnetad pingutamise ja lõõgastamise erinevust, lõtvumise vabastavat toimet.

Kui mõni lihastegrupp tundub eriti pingul olevat, siis lõdvesta seda 2-3 korda järjest ning jäta seejuures iga pingutuse-lõõgastuse tsükli vahel 20 sekundit.

1. Alustuseks tee 3 sügavat hingetõmmet ning hinga aeglaselt ja pikalt välja. Tunnetä, kuidas keha väljahingamise ajal pingetest vabaneb.
2. Pigista rusikad kõvasti kokku. Hoia neid nõnda 7-10 sekundit ning lõdvesta siis 15-20 sekundi jooksul. Jäta umbes sama pikk ajavahe ka enne iga järgmise lihastegrupi pingutamist.
3. Pinguta biitsepsid, nagu demonstreeriksid oma käsivarte muskleid. Tee seda 7-10 sekundit ja lõõgastu siis 15-20 sekundit.
4. Pinguta käsivarte sisekülje lihaseid, sirutades käed ette. Hoia... lõdvesta.
5. Pinguta otsaesise lihaseid, tõstes kulmud nii kõrgele, kui saad. Hoia... lõdvesta. Kujutle, et su otsaesine muutub lõõgastudes jahedaks, pea selgeks.
6. Pinguta silmade ümbruse lihaseid ja pigista silmad kõvasti kinni. Hoia... lõdvesta. Kujutle mõnusat pehmet rahu silmade piirkonnast üle otsmiku põskedeni levimas.
7. Ava suu nii pärani, kui suudad. Lase huuled seejuures lõdvaks ning püüa tunnetada lõualuude kokkupuutekohas tekkivat lihaste venitust. Hoia... lõdvesta.
8. Lase pea aeglaselt taha vajuda, nagu püüaksid kuklaga selga puudutada. Keskendu seejuures kokkusurutud kaelalihastes tekkiva pinge tunnetamisele. Hoia... lõdvesta. (kuna see piirkond on tavaliselt üsna pinges, siis on kasulik teha pingutamise-lõõgastamise tsükkel läbi kaks korda).
9. Tee mõned sügavad hingetõmbed ja langeta pea. Tunnetä pead kogu raskuses nagu mõnusa une eel.
10. Tõsta õlad nii üles, nagu püüaksid nendega kõrvu puudutada. Pinguta õlalihaseid. Hoia... lõdvesta.
11. Painuta õlad taha, nagu tahaksid abaluid selja taga kokku suruda. Keskendu pingele abaluude taga...ja lõdvestu. (kuna see piirkond on sageli eriti pinges, võid sellise pingutamise-lõõgastamise tsükli läbi teha kaks korda).
12. Pinguta rinnalihaseid ja hinga samal ajal mõnusalt sisse. Hoia hinge 7-10 sekundit kinni... ja lase siis õhul aeglaselt kopsudest välja voolata. Kujutle, kuidas koos väljahingatava õhuga lahkub rinnust ülemäärane pinge.
13. Pinguta kõhulihaseid ja tõmba kõht sisse, nagu tahaksid kõhunahaga selga puudutada. Hoia pingul... ja lõdvesta. Kujutle, kuidas lõõgastuse laine levib läbi lõtvunud pehme kõhu ja selgroo.
14. Pinguta ristluude ümbruse lihaseid, tõmmates selja õõnsaks ja püüdes sabakonti ülespoole upitada. Hoia... lõdvesta.
15. Pinguta tuharalihaseid ja suru tuharad kokku. Hoia...ja lõdvesta. Tunnetä, kuidas puusade piirkond lõdvestub.
16. Pigista reied kokku. Pinguta... ja lõdvesta. Tunnetä, kuidas niuete piirkond täielikult lõõgastub.
17. Siruta jalad ette ja painuta varbad enda poole. Tunnetä, kuidas sääremarjad pingule tõmbuvad...ja lõdvesta.
18. Pinguta tallalihaseid ja pigista varbad konksu. Hoia... ja lõdvesta.
19. Käi mõtted ja liigutades kogu keha uuesti läbi ning veendu, kas mõni lihas pole jäänud üleliigselt pingesse. Kui leiad mõne sellise koha, siis korda selle lihastegrupiga uuesti pingutamise-lõõgastamise harjutust.
20. Olles kontrollinud, et lihased on lõdvd, sea end hästi mugavalt istuma ja lase lõõgastuse mahedal pehmel lainel aeglaselt läbi oma keha voolata ning oma vabastava hoovusega kõiki su keha lihaseid ja närve pealaest jalatallani puudutada.

Esimesel korral võtab selline lihasrelaksatsiooni harjutus aega 20-30 minutit, hiljem saad hakkama 15-20 minutiga.

### 3. Meelematk

Kui oled õppinud lihaseid lõõgastama, pole raske ka kujutlustega oma enesetunnet suunata. Kujutle end rahulikku, meeldivasse paika. Selliseks kohaks võib olla maheda tuulega rand, turvaline metsalagendik, päikeses helendav nurm või vaikne järvekallas. Võid tuua kujutlusse ka küdeva ahju või mõnusa voodi. Sa ei pea seejuures lähtuma reaalselt võimalikust: võid end näiteks muinasjutulinna, lendavale vaibale või hõbedastesse pilvedesse kujutleda. Oluline on kangastuvasse pilti niivõrd süveneda, et see kogu su tähelepanu köidab. Soovitav on meelematkaks valida koht, mis ei seostu reaalselt läbielatud sündmuste ja kogemustega. Mõned näited:

- Kujutle ennast kõndimas imekaunil rannal piki veepiiri. Paljad tallad vajuvad kergesse sooja liiva. Laine rullub hellitavalt üle varvaste ja vajub taas merre. Sa kuuled mere tasast kohinat. See heli mähib sind endasse ja paneb kuulutama. Vesi sillardab kütkestavas valguses ning su pilk puhkab selle värvide ja varjundite mängul.

Mahe meretuul paitab su põski ja sasib juukseid ning toob huultele soolakaid piisku. Su sõõrmed tunnevad mörkjat, värskendavat lõhna. Iga hingetõmbega voogav sinusse puhast ja maitsvat mereõhku. Sind valdab ääretu rahu.

- Sa lamad päikeses helendaval narmel keset haljast rohtu. Su kohal on sinine taevas ja paar valget pilve. Sa tunned, kuidas päikesevalgus su nägu soojendab. Tunned rohu uimastavat, karget lõhna. Üksikud kõrred kiiguvad su kohal, nagu tahaksid sind õrnalt puudutada. Kaugemal kuuled oja vulinat. Sa tunned suus puhta, kosutava vee maitset. Taamal kohiseb tasa mets ning häälitsevad linnud. Tunned end turvaliselt, kaitstuna, puhanuna.

Ülaltoodust eeskuju võttes kujutle enesele sobiv meelispaiik ja ümbrus. Kirjelda kujutletavat 5 meele keeles: mida sa näed, kuuled, haistad, kombid ja maitset. Meelttega tajutava kujutlemine aitab kiiresti jõuda rahu ja lõõgastumiseni. Soovi korral võib kujutletu paberile maalida, joonistada, kirjutada ning leida, millised värvid, varjundid, vormid, helid sind köidavad.

Milline on aastaaeg? Kas on hommik, päev või õhtu? Milline on temperatuur? Mis puudutab su keha ning millised on pinnad, mida sa ise puudutad? Milliseid lõhnu tajud enda ümber? Oled sa üksi või kellegagi koos?

Et kujutlustes jõuda meeldivasse paika, tee seda järgmiselt:

- Lõõgasta iga lihas oma kehas pealaest kuni jalatallani.
- Iga väljahingamise ajal kujutle, kuidas pinged ja probleemid su kehas lahkuvad.
- Nüüd kujutle, milline oleks see parim paik, kus sa ihaldaksid olla (kujutle seda meeltele mõistetavas värvides, vormides, helides, lõhnades, maitsetes ja puudutustes keeles ning nii täpselt, kui vähegi saad)...
- Kujutle end selles imelises ümbruses...
- Lase selle paiga ilu ja rahu enesest läbi voolata: see on koht, kus sind miski ei häiri, kõik on täiuslik, sa oled täiesti lõõgastunud.
- Jäta see paik meelde, sest alati, kui sa iganes tahad, võid mõtetes siia tagasi tulla, et hetkeks puhata ja lõõgastuda, rahunemist ja rahu nautida ning uut jõudu koguda.

#### 4. Mõtlus

Ärkamisest uinumiseni oleme tavaliselt hõivatud meie ümber toimuvast. Kuid on teada, et ühes ja samas olukorras näevad ja märkavad inimesed erinevaid asju, kirjeldavad nähtut üsna erinevalt ning tõlgendavad seda igaüks omamoodi.

Põhjuseks on n.ö. erinev taust ehk sisemaailma eripärad, alates kasvatuselt ja koolitusest ning lõpetades praeguse hetke vajadustega, mis määravad, mida me märkame ja tähtsustame ning kuidas sellele reageerime. Oma sisemaailma kihistustele (ihadele, unistustele, väärtustele, mälestustele jms.) pühendame päeva jooksul üsna vähe aega. Ometi moodustavad just need selle prisma, mida läbides ümbritseva tegelikkuse peegeldus kuu muudab, tõlgenduse ja tähenduse saab, isikupäraseks, ainulaadseks ja teistele vähemal või suuremal määral mõistetavaks muutub.

Uinumise hetkel tulvab meist üle päevaga seotud muljete, kujutluste, tunnete ja mõtete voog ning öösel nn. aktiivse, unenägudega une ajal töötleb alateadvus toimunut ning püüab seda seostada sisemaailma kihtide ja kastikestega: valib, mida ja kuidas mäletada ja seletada ning mida unustada ja uuendada.

Tänapäeva kiirustavas maailmas, kus infotulv meid sageli enese alla matta ähvardab, vajaksime ka tööpäeva keskel minuteid, et lihtsalt niisama olla. Mõtluse eesmärk on meelel peatuda ja mõtetel vabalt minna lasta, keskenduda olemisele "siin ja praegu". Selline ümberlülitumine välise maailma tegelikkuselt oma mõttelennu jälgimisele puhastab ja virgutab vaimu, aidates meid igapäevaaskelduste keerisest tagasi elu sügavaima mõtte ja ainukordsuse tunnetamise rajale.

Meditatsiooni on praktiseeritud vähemalt viis tuhat aastat. Viimase sajandi uuringute järgi tervendab mõtlus nii keha kui meeli: suurenevad tähelepanuvõime ja objektiivsus, tõusevad organismi energeetiline tase ja produktiivsus, tasakaalustuvad meeleolu ja enesehinnang, paranevad enesetunne ja loovus.



Kuidas aitab mõtlus stressi leevendada? Esiteks loob see kontakti intuiitse ja ratsionaalse, mällu talletatu ja praeguste mõtete, järelduste ning kavatsuste vahel. Teiseks lepitab mõtlus konfliktse loomuse vastandusi - aitab kohandada soove võimalustega, tasakaalustada kohusetunde ja iha, tunded ja mõtlemise, ideaalidest unelemise ja tõelisusetaju.

Eesti rahvatraditsioonidest on teada mõtlus õhtueha valgel või küdeva ahju paistel. Kuidas mõtluse seisundisse jõuda?

- Mõtluse algul võta sisse mugav asend sirge seljatoega toolil ning toeta tallad tugevalt vastu maad. Püüa kael ja selg sirged hoida ning hoidu käte ja jalgade ristamisest.
- Lõdvesta lihased.
- Vali keskendumiseks kas mingi väline objekt (oksaraag, värvilaik, vihmapiisk, merepind, tuleleek, õis, pilv) või koonda meel oma hingamise jälgimisele. Vaatle ja jälgi seda nii, nagu näeksid selle vormi, värve, varjundeid, asetust, liikumist jne. elus esmakordselt. Keskendu ja süüvi sellesse 5-10 minuti (kuid mitte üle 20 minuti) ning lase meelteil ilmnevale järgneda ning mõttel vabalt lennata.
- Säilita mõtluse kestel passiivne ning hinnanguteta olek. Mõtluse eelduseks on argipäevaselt "hajusa" ja hüpleva tähelepanu hajumise vältimine. Nõudmata eneselt jäägitut keskendumist, pöördu pehmelt objekti juurde tagasi, kui avastad, et mõte on mujale rändama läinud. Kui saad, istu liikumatult, kuid kui vajad, siis liiguta või siruta end selle aja jooksul mõned korrad.
- Lõpeta mõtlus mõnusa sirutuse ja ringutamise või kerge enesemassaaziga.

Võid selliseid harjutusi harrastada mitu korda päevas ning mitte ainult liikumatult istudes, vaid ka näiteks mõnd igapäevatööd tehes - porgandeid puhastades, põrandaid pestes või midagi meisterdades. Oluline on tegevusele keskendumine ning selle mõne üksikasja nautimine.

## 5. Tähendussõnade mõju muutumine

Paljud sõnad, millega me mõtleme ja teiste inimestega suhtleme, kannavad endas tugevat emotsionaalset värvingut. Sellised mõisted nagu päike, kevad, pühapäev, vabadus või tervis äratavad pea kõigis inimestes positiivseid tundeid, samal ajal kui haigus, jääne tuul, eksam, nõudepesu, maksuteade või ooteruum tekitavad nii mõneski negatiivseid assotsiatsioone.

Ise seda märkamata viime end tihtilugu kehva tuju ning pessimistlike ootuste meelevalda sellega, et "lubame" ühel või teisel pingesõnal endal negatiivseid meeleseisundeid tekitada. Kirjeldatud olukord kujuneb ka siis, kui ebameeldiv eesseisev sündmus või minevikus tehtud viga pähetikkuva pingesõna kaudu alatasa endale sunnib mõtlema.

Liikluseksam, noomitus, projekti tähtaeg, auto tehniline ülevaatus, korterikoristus ja teised sääraseid mõisted kipuvad tihti masinlikult tekitama ebameeldivaid kujutlusi. Tülikaid pingesõnu ei anna alati tahtejõu varal eemale peletada: püüdes millelegi mitte mõelda, kipub see veel enam teadvusse. (tee läbi lihtne katse: püüa 5 minuti jooksul mitte mõelda kirjule papagoile!)

Negatiivse tundelaenguga sõnade kahjulikku toimet võiks aga üsna lihtsal viisil kahandada. Selleks tuleb ärritav, hirmutav või pahandav mõiste vabastada temaga seotud negatiivseist assotsiatsioonidest, luues vastanduvaid positiivseid kujutlusi. Selgitame öeldut paari näite varal.

**KÖRGUS** KÖRGUS

Härra U tundis hirmu kõrgete kohtade ja lennusõidu ees. Selleks, et kartust vähendada, kirjutas ta stressogeense mõtte viisil, mis neutraliseeris selle "kohutava" sisu.

Analoogilisel viisil võib koomiliste, kalligraafiliste ja kaunistavate võtetega muuta mis tahes sõna kirjalpiti, tehes ta sellega "positiivsemaks".

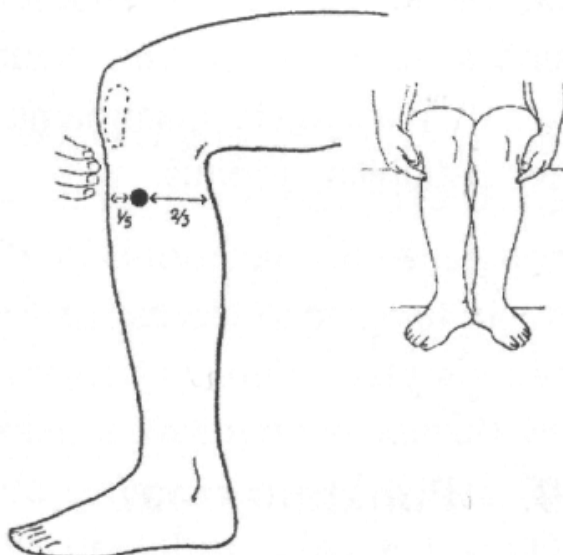


Tugevat emotsionaalset pinget tingiv olukord või probleem laseb end enamasti kirjeldada ühe või mitme negatiivse mõiste kaudu. Nende võtmesõnade stressogeenne sisu leevendamiseks sobib rakendada järgmisi võtteid:

lihaskõvuse, surutuse, meeleolulanguse ja krooniliste vaevuste korral masseeri tugevalt punkti piirkonda umbes pool minutit. Leia mugav asend ja toimi kiirustamata. Aseta nimetissõrm vastavale nahapunktile, vajuta kerge survega ja masseeri ringliigutustega. Toime ilmneb peatselt ja püsib regulaarse massaaži korral kaua. Punktmassaaži võib teha päeva jooksul korduvalt. Sellest tuleb aga hoiduda raskete südame- ja veresoonehaiguste puhul, raseduse ajal ja üleväsimuse korral. Juuresolevatelt piltidelt leiad stressiga kaasnevate vaevuste leevendamiseks oluliste punktide kirjeldused.

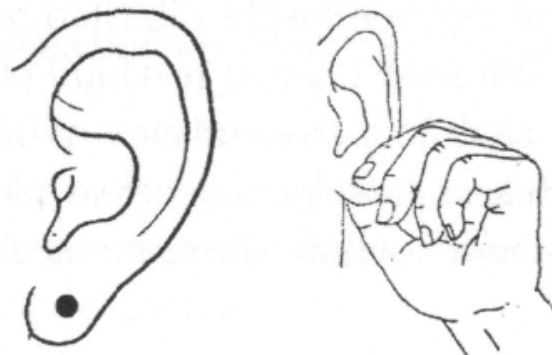
#### Närvilisus

Punkti nimi on "jumalik rahu". Kerge surve mõlema jala punktile samaaegselt viie minuti jooksul tasakaalustab närvisüsteemi, leevendab peavalu ja lihaspingeid, stabiliseerib vererõhku ja parandab und.



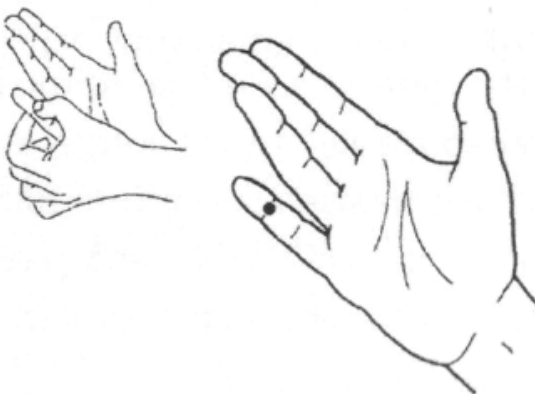
#### Unehäired

Punkt asub kõrvanibu alumises kolmandikus. Kerge surve punktile soodustab uinumist. Selle punkti massaaži tuleb teha lamavas asendis.

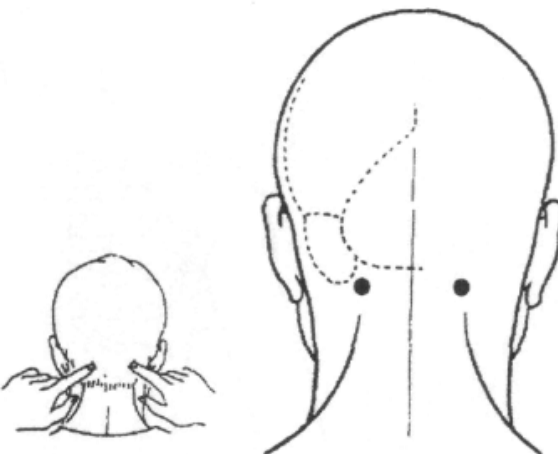


**Väsimus**

Punkt asub väikese sõrme esimese ja teise lüli vahel. Tugev surve sellesse punkti võtab väsimuse umbes tunniks.

**Kuklavalu**

Tugev rütmiline surve mõlemasse punkti samaaegselt leevendab kuklavalu.

**Migreen**

Punkt asub põidla ja nimetissõrme vahel. Punkti mõjustatakse kerge rütmilise survega viie minuti

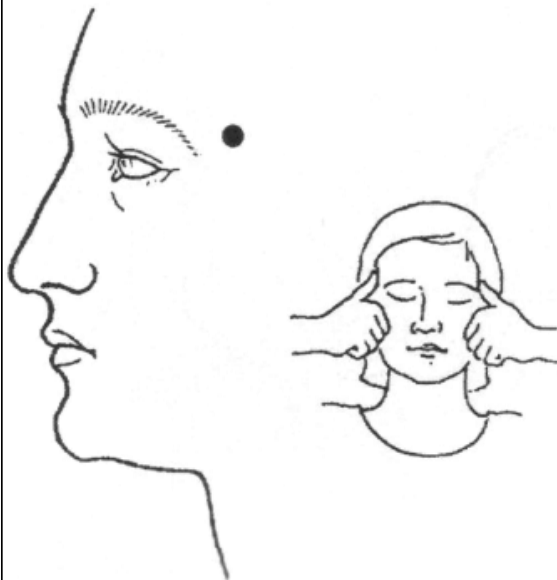


jooksul.

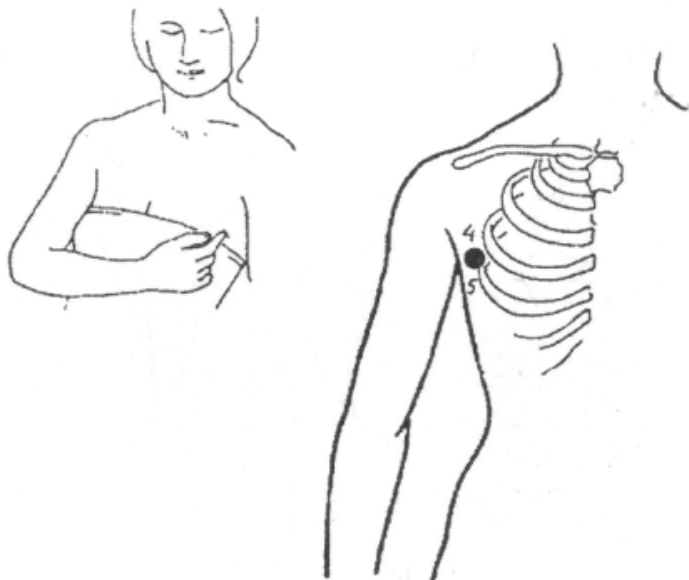


**Peavalu otsmiku piirkonnas**

Punkt asub ühe põikisõrme võrra kulmukaare lõpust tagapool. Sule silmad ja suru kergel samaaegselt mõlemale punktile.

**Kõrge vererõhk**

Kerge surve neljanda-viienda roide vahemikku keha küljel viie minuti jooksul stabiliseerib vererõhku. Korda toimingut mitme nädala jooksul.

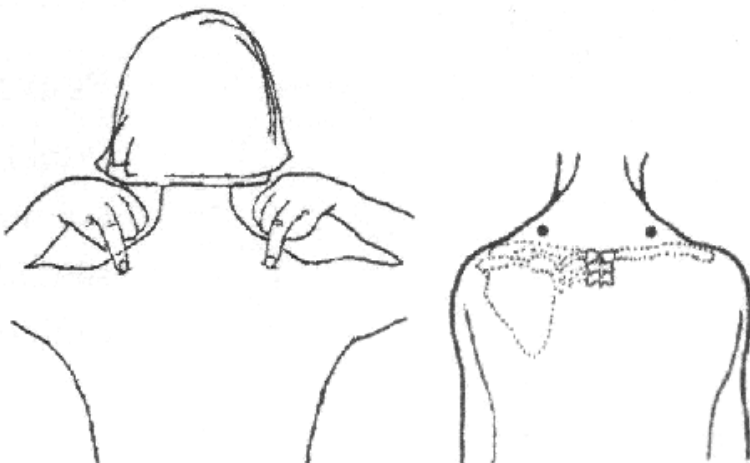
**Madal vererõhk**

Punkt asub väikese sõrme küüne sisemisel alumisel serval. Terav tugev lühiajaline surve sõrmeküünega ergutab ja tõstab vererõhku.

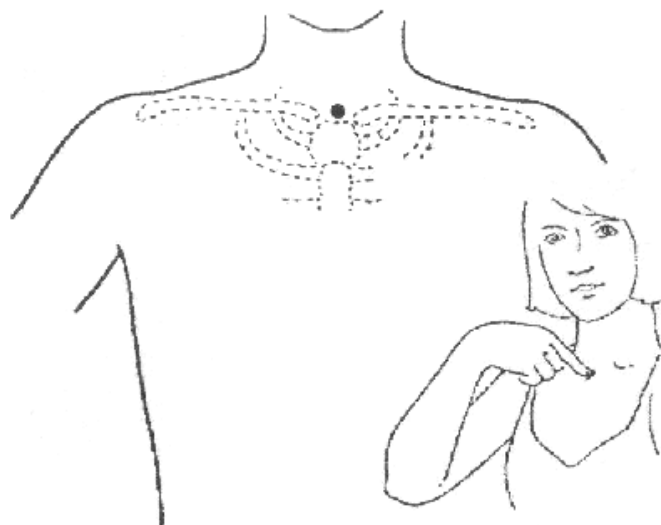


**Kuklalihaste pinge**

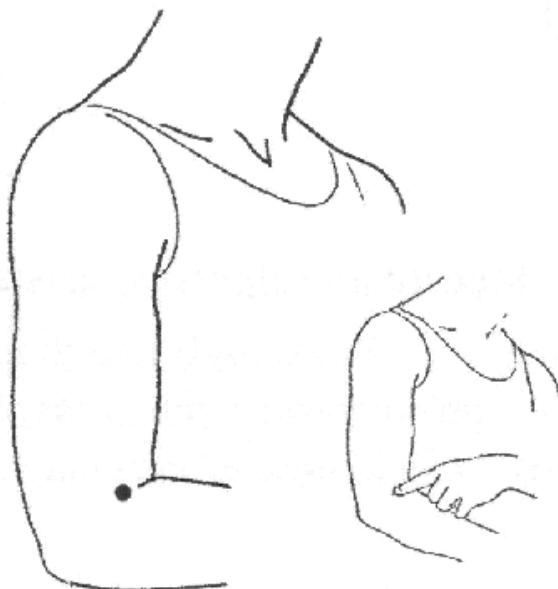
Punktide kerge masseerimine mõlemal pool samaaegselt vabastab kuklalihased ülemäärasest pingest.

**Astma**

Kerge massaaž minuti jooksul rahustab hingamist.

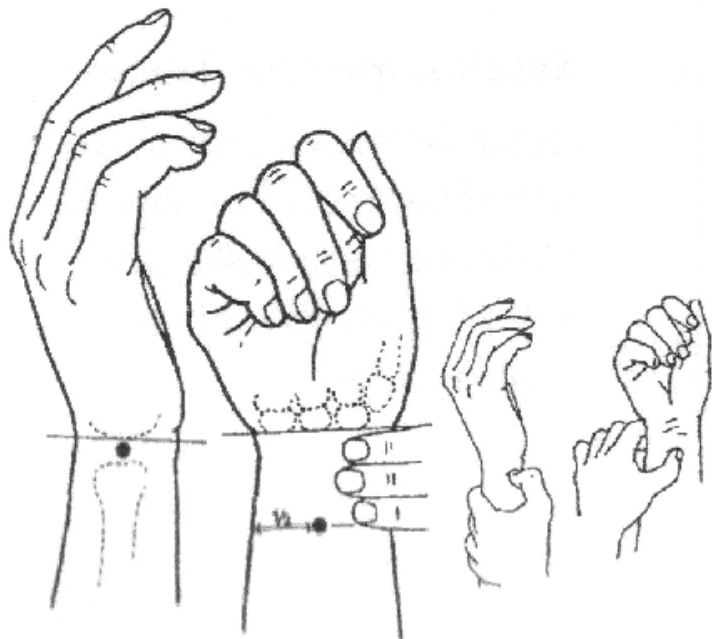
**Liigesevalud**

Krooniliste valude korral tugev massaaž, ägedate valude puhul kerge surve kuni toime ilmneniseni.



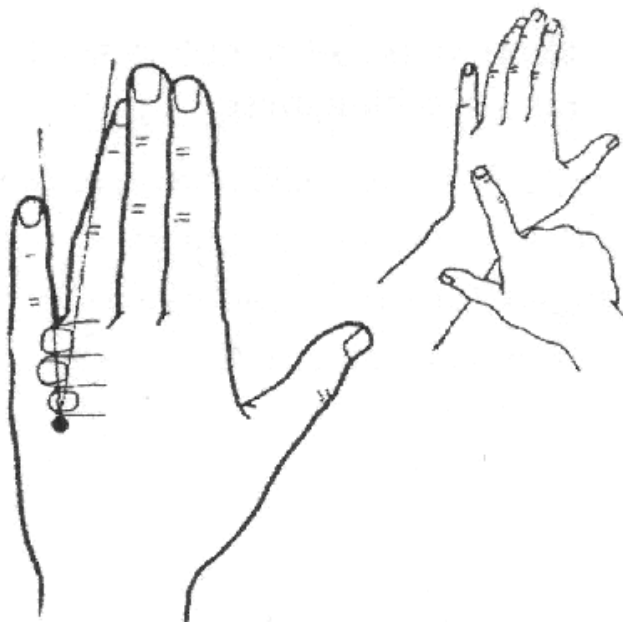
**Valu südames**

Võta lamamisasend, suru kergelt punktile umbes viie minuti jooksul.



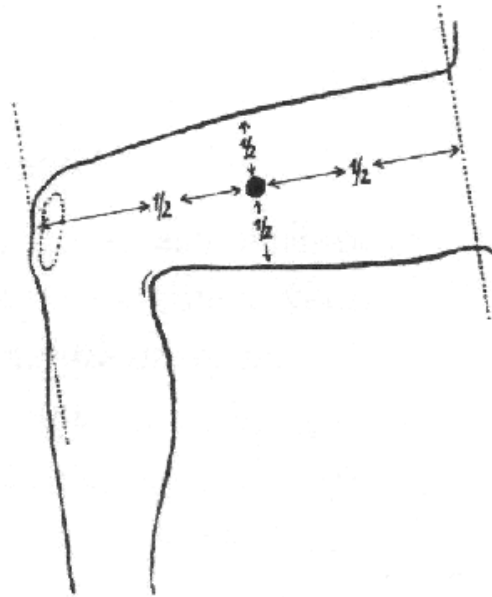
**Reumavalud**

Kerge kestev surve isegi kuni seitsme minuti jooksul vaigistab liigesevalud.



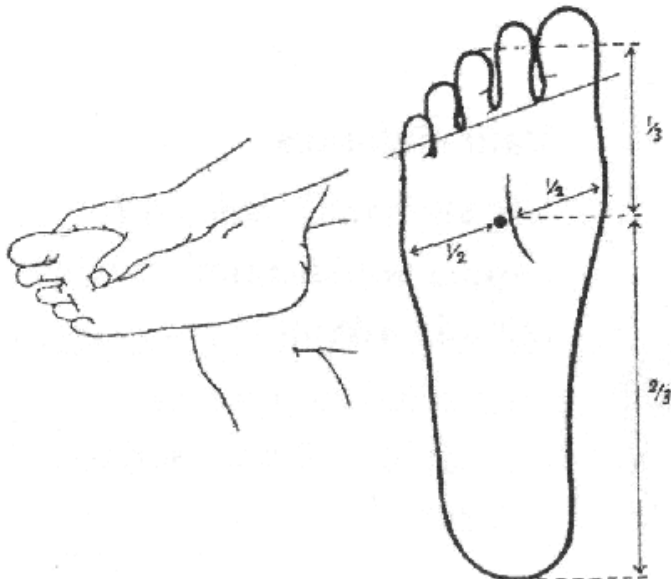
**Meeste impotentsus, naiste frigiidsus**

Punkt asub reie sisepinnal. Võta puhkeasend, palu partneril mõjustada punkti vaheldumisi nõrga ja tugeva survega.



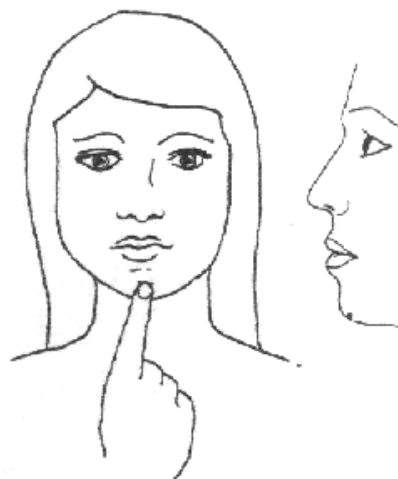
**Surutus, meeleolulangus**

Keskmise tugevusega surve jalatalla esimese kolmandiku piirkonnas talle keskjoonel kahel korral päevas mitme nädala jooksul.



**Üleminekuaastate vaevused**

Kerge surve lõualohu kohal mitmel korral päevas vähendab üleminekuaastatega kaasnevaid häireid.



# 1 Postraumaatiline stressihäire

---

PTSH ehk posttraumaatiline stressihäire (inglise keeles PTSD ehk post-traumatic stress disorder) tekib elusündmuse tagajärjel, mis on otseselt ohustanud inimese või tema lähedase elu ja tervist ja mille käigus elatakse läbi tugevat hingelist vapustust. Sellistesse olukordadesse sattudes tajutakse paratamatult tugevat hirmu, abitust või õudu.

Kui Sa oled sattunud õnnetusse või Sul on olnud muu tõsine vaimne vapustus, võivad tekkida raskekujulised ja pikaajalised ärevuse sümptomid. Need sümptomid korduvad või süvenevad iga kord, kui midagi meenutab aset leidnud sündmusi. Inimene võib trauma isegi uuesti läbi elada oma mõtetes, kujutluspiltides või unenägudes.

PTSH kaasaegne definitsioon viib tagasi Esimese Maailmasõja aegse „lahingustressi“ diagnoosini, mis alguses arvati olevat tingitud äsja leiutatud raskekahurväe mõjust. Posttraumaatilist sündroomi ei tunnistanud ametlikult enne 1980. aastat. Praegu saab posttraumaatilist stressihäiret sageli tõhusalt ravida medikamentooselt ja psühhoteraapia abil.

Soots (2002) kirjeldab traumajärgset stressihäiret järgnevalt. Kui reaktsioonietapi sümptoomid jäävad püsima pikaks ajaks, räägitakse traumajärgsest stressihäirest. Traumajärgne stressihäire tähendab seda, et järelreaktsiooniga esineb trauma pidevat taasläbielamist, pidevaid meenutusi, korduvaid unenägusid stresserivast sündmusest. Esineb tugev stress, kui puudutakse kokku sündmustega, mis tuletavad juhtunut meelde, näiteks aastapäevadel. Võib areneda kurnatus. Esineb püüet vältida traumaga seotud ärritajaid. Inimene eraldub teistest, muutub emotsionaalselt tuimaks. Võib ka tekkida pidev erutus seisund - unehäired, ärritus, vihapursked, ärevus ja depressioon, suitsiidimõtted. Psüühilise trauma läbielanud inimene kardab trauma kordumist. Ta võib hakata tarvitama alkoholi, muutuda narkomaaniks, sest nende vahenditega kaitstakse end valusate tunnete ja painavate mõtete eest.

Väga raske on siis, kui on olnud tegemist kehalise trauma ja ajukahjustusega, mille tagajärjeks on püsivad ISIKSUSE- JA KÄITUMISMUUTUSED.

Stress muudab inimest ja kriisis olev inimene pole enam see, kes ta oli enne kriisi, enne traumaatilist sündmust.

Võib ka juhtuda, et inimene ei tulegi kriisist väljaja talle jääb PIDEV ÄREVUS VÕI DEPRESSIOON. Sellistel puhkudel tuleks pöörduda abi saamiseks psühhoterapeutide või psühhiaatrite poole.

Kriisis oleval inimesel on raske näha elu terviklikult - kui üks hammas valutab, siis terved hambad meelde ei tule. Niisugune inimene arvab, et ohus on kogu tema elu. Terve inimene on valmis tuleviku pärast vaeva nägema. Kriisis olev inimene on kui laps, kes tahab kõike korruga kätte saada. Ta tahab, et tal kohe hea hakkaks ja kõik korda saaks. Ta tahab, et keegi teda aitaks ja kohe tema probleemid lahendaks. Ta ei taha leppida sellega, et tal endal tuleb kõvasti vaeva näha ja et läheb kaua aega, enne kui kõik laheneb. Kriisis inimene hoiab alati kinni negatiivsetest, ta ei näe, et midagi on ka hästi, ta ei usu, et midagi head on tema jaoks üldse olemas või tulevikus tulemas.

Me ei pea ise minema kriisi, et kriisilolijat aidata, me peame olema lähedal. Keegi ei saa anda tagasi seda, mis on kaotatud. On vaja julgust, eneseületust, avatust ja ausust. On vaja tunda iseene koormustaluvust, kui aitame kriisiseisundis inimest. Kui meil on kodus kriisiseisundis inimene, on vaja palju kannatust, on vaja olla tugev ja võib-olla tuleb otsida abi ka aitajana, sest ka aitajal on kriis, eriti kui aidatav on lähedane inimene. Aitajal võivad esineda samad perioodid, samad tunded. Kriisisekkumine tähtsaimaks eesmärgiks on taastada inimese sotsiaalne funktsioneerimine vähemalt kriisi algusele eelnenud tasemini. Aitajal võib tekkida süütunne, kui ta ei saa aidata inimest endisele tasemele.

Kriisilolija aitamisel on kõige tähtsam otsida ja toetada kriisilolija enda olemasolevaid ressursse ja otsida teisi inimesi, kes võiksid talle toeks olla. Kõige parem tugi saadakse sõpradelt ja lähedastelet, kuid vahel võib vaja minna ka professionaali abi. Professionaali abi võib vajada ka kriisilolija pereliige ja toetaja või ka kogu pere. Kui inimest ümbritseb tugev ja tihe sotsiaalne võrgustik ja ta saab kriisiseisundis rohkem tuge, siis taastub ta kiiremini.

Kui me tahame kedagi abistada, peame kõigepealt tegema selgeks reaalse abivajaduse ja ka selle, mida oleme



ise suutelised pakkuma. Abi, mida inimene vajab, ei pruugi olla sama, mida ta tahab. Ka meiepoolne entusiastlik abipakkumine võib olla ajendatud mittealtruistlikest motiividest, näiteks sellest, et oma enesetunnet parandada, tänu ja imetlust teenida. Vahel kipume ka abistama seal, kus meie abi ei vajata.

Abistamise viisideks on emotsionaalne toetus, informatsiooni andmine, kaaslaseks olemine ja praktiline abistamine (praktilistes tegevustes ja materiaalselt). Abistamisel tuleks säilitada teatud distants. Kui samastame ennast liigselt abivajajaga, siis võib juhtuda, et näeme asju samamoodi nagu tema, tunneme samu tundeid, kuid hea oleks asju rohkem objektiivse kõrvaltvaataja pilguga. Kui inimene elab üle emotsionaalset möllu enda sees, siis ei ole meil muud teha, kui "lihtsalt olla" tema juures ja ei peagi midagi tegema. Kriisilolija tugevad emotsioonid kanduvad sageli üle ka abistajale. Seda on väga raske taluda, ja seepärast võime hakata kriisilolijat vältima.

Sageli kannavad meiepoolsed reaktsioonid teadet "palun ära tunne end nii depressiivsena, sest ma ei talu seda". Kui vaatleme asju distantsiga, siis oleme võimelised rohkem taluma. Tuleb näidata, et suudame aru saada, kui hirmutav ja valus see on, kuid näitame, et seda on võimalik taluda - see tunne ei hävita ei abistajat ega abivajajat. Püüa mõista kriisilolija tundeid, et saaksid käituda peeglina, lohutajana. Peegelda talle tagasi tema tundeid, anna edasi lohutust, kuid hoidu valedest kinnitustest, ära luba midagi, mida ei juhtu. Praktilise abi andmine on kõige lihtsam viis, sest sel juhul ei pea end tihedalt emotsionaalse valuga siduma. Kuid alati polegi praktilise või materiaalse abi saamine see, mida tegelikult vajatakse, vajalikum võib olla see, mida me lähedaste või sõpradena suudame anda.

## 1.1 Usuline kriis

---

Religioonipsühholoog Tõnu Lehtsaare (2007) kohaselt püüab religioonipsühholoogia seletada inimese usulisi kogemusi ja usulist käitumist. Selgub, et suurem osa inimkonnast on ühel või teisel viisil usklikud. Nii näiteks moodustavad kristlased 33% inimkonnast, moslemeid on 20%, hinduiste 13%, järgnevad teised usundid.

Iga teine eestlane (54%) usub teatava vaimu või kõrgema jõu olemasolu. Kuna arvestatav hulk inimesi on ikkagi ühel või teisel viisil usklikud, siis on põhjendatud küsimus usust ehk mis on usu otstarve ja kuidas usk mõjutab inimest. Erinevaid uskumise viise on püütud kirjeldada usulise orientatsiooni mõiste kaudu. Möödunud sajandi suuremaid isiksusepsühholooge Gordon Allport selgitas välja, et laias laastus usuvad inimesed kahel moel. Sisemiselt orienteeritud inimesed leiavad usus oma elu põhimotiivi, on pühendunud usulistele väärtustele, elavad oma usku. Väliselt orienteeritud inimeste jaoks on usk mingite teiste eesmärkide saavutamise vahend. Nendeks eesmärkideks võivad olla näiteks seltskond, eneseteostus, majanduslik heaolu, tunnustatus vm religiooniga otseselt mitteseotu.

Psühholoogiliselt on huvipakkuv ennekõike pühendunud usklikkus. Süvaintervjuud, testid ja ankeedid näitavad, et usklikkuse telje moodustab usuline kogemus — inimese sisemine reaktsioon oma jumalapildile. Usulise kogemuse kirjeldamiseks kasutatavad inimesed erinevaid sõnu — Jumala kogemine, kõiksusega kohtumine, müstiline kogemus jt. Psühholoogiline sisu seisneb selles, et inimesed kogevad oma Jumalat, ja see kogemus on kirjeldatav psühholoogia meetoditega.

Karl Girgenohni põhijäreldus oli, et usulise kogemuse põhielemendid on intuiitivne mõtlemine ja mina-funktsioon. Intuiitivne mõtlemine on loovkogemusele sarnane kõikse ja tõese — Jumala — adumus. Mina-funktsioon tähendab seda, et Jumala tunnetamine puudutab inimest väga sügavalt, mõjutades tema tahet ja väärtushinnanguid.

Kõik suuremad usulised liikumised on alanud kellegi usulisest kogemusest. Tavaliselt on nõnda, et kogenu ümber koonduvad pooldajad ja liikumine laieneb. Kui liikumine osutub elujõuliseks, siis hakkab ta aja jookslu üha enam organiseeruma. Tekivad usulised organisatsioonid ja institutsioonid. Paraku võivad usulised hiidorganisatsioonid pöörduda neid loonud usulise kogemuse vastu. Kui organisatsiooniline käitumine hakkab usulist kogemust lämmatama, tekivad organisatsioonis reformid või eraldumised, mis väärtustavad taas usulise kogemuse.

Usu kogemuslik mõju inimese hingeelule ja käitumisele võib olla mitmesugune. Tehakse vahet elutervel (funktsionaalsel) ja ebatervel (disfunktsionaalsel) usul. Eluterve usk aitab elu ja iseendaga toime tulla, ebaterve usk takistab seda. Ebaterve usu ilminguteks on näiteks fanatism, mis klammerdub teatud veendumustesse. Ebaterve on see, kui inimene põgeneb vastutusest usulisse maailma ja jätab oma argikohustused unarusse. Ebaterve on usuline äärmuslikkus: kui usulistel põhjustel käitutakse ennasthävitavalt või teiste suhtes vägivaldselt. Enamikus religioonides esinevad oma äärmused, mis leiavad üldjuhul religiooni funktsionaalse peajoone poolt taunimist ja ohjeldamist.

Usu mõju on uuritud seoses eri eluvaldkondadega. Kui me räägime pühendunud usklikkusest, siis on loomulik, et usklikkus avaldab mõju inimese mõttemaailmale, hoiakutele ja käitumisele. On näidatud, et usk on üks olulisi toimetulekuviise, aidates inimestel eluraskusi ületada. Usu üks olulisi rolle on mõtestamine. Usulise seletuse olemasolu aitab kaasa sisemisele tasakaalule ja suurendab õnnelikkust ja heaolu.

Uurimused on näidanud, et uskumus, mis paneb inimesele vastuse elu kui Jumala kingituse eest, aitab kaasa tervenemisprotsessile. Üldiselt usklikkus toetab abivalmidust ja teenivat eluhoiakut. Äärmärgusena võiks siinkohal nimetada, et uurimuste põhjal on kiirustamine see, mis oluliselt vähendab abivalmidust. Usk annab identiteedi ja kuuluvustunde, paljuski on see seotud elu mõtte ja oma koha leidmisega elus. Usuga käib kaasas lootus, mis on vaimse tervise seisukohast oluline karakteristik. Usu eesmärk on tunnetada tõde — saada asjadest õigesti aru. Kes on tõele lähemale astunud, ei saa sellest enam lahti.

Uurimuse, mille eesmärgiks oli välja selgitada, mis aitas represseeritud repressioonitraumaga toime tulla, ankeetküsitluses osalesid inimesed, kes olid poliitilistel põhjustel küüditatud, vangistatud või kodust välja aetud. Oluliseks peeti kolme usuga seotud tegevust. Need olid Jumala tingimusteta usaldamine, palvetamine ja usk õigluse võidusse. Küsimusele, kuidas usk on aidanud teid repressioonitraumaga toime tulla, vastati, et usk on

ennekõike kujundanud suhet Jumalaga, mõttemaailma ja inimsuhteid. See kõik näitab, et usk oli tagasitõlgnute jaoks mitmes mõttes oluline.

Ilmselt võib iga usklik ise loetleda rea tegureid, milleks on usk. Usuvõõral inimesel on omad argumendid teiste usu kasuks või kahjuks. Kellel puuduvad usulised kogemused ja usulised tõekspidamised, võib usku pidada tarbetuks. Kes on kogenud ja mõistnud, leiab, et teisiti ei saa (Lehtsaar 2007).

## Usulise kriisi mõistest

Lehtsaar (2001) toob välja, et usulise kriisi käsitlus oleneb sellest, kuidas me usku mõistame. On see tunne, hoiak, suhe, käitumine, olemise viis, Jumala and või midagi muud. Religioonipsühholoogias on usku ja usulist kriisi käsitletud ennekõike vormilisest seisukohast. Ei tegeleta mitte sellega, mida või keda inimene usub vaid **keskenetakse küsimusele kuidas usutakse**. Sama kehtib ka usulise kriisi suhtes. Ei räägita mitte niivõrd sellest, milles on kriisi olemus, vaid ennekõike sellest, **kuidas kriis inimese (usu)elus toimib**. Psühholoogia valdkonda ei kuulu kriisi ilmutuslik sisu - see, mida Jumal inimesele kriisi kaudu ütleb. Psühholoogia ei tegele ka sellega, missugused usutõed kriisis selginevad või ähmastuvad. Kirjeldatakse usulist kriisi kui niisugust, lahus tema konkreetsest sisust. Dialektika üks põhitõdesid on, et sisu ja vorm on omavahel seotud. Mingi sisu saab eksisteerida vaid teatud vormis. Seepärast võib ka usukriisi psühholoogiline kirjeldus aidata paremini mõista usu sisu toimuvat.

Üheks usu võimalikuks määratluseks on käsitleda usku kui jumalatunnetusega seonduvat enese- ja maailma mõistmise viisi. Usk tähendab seda, kuidas inimene mõistab ning seletab iseennast ja ümbritsevat elu seoses oma tunnete ja arusaamadega Jumalast. Selles tähenduses on **usuline kriis jumalakujundi ja usulise kogemuse kriis, raskus enese ja maailma mõistmisel, vastuolo olemise ja seletuse vahel, pinge kogetava ja mõistetava vahel, ebakõla kujutletava ja reaalse vahel**.

## Usuline kriis kui loomekriis

Usuelus esineb olukordi, kus mingi usuline seisukoht, kogemus või tunne vajab sügavamalt läbitunnetamist või selginemist. Selleks võib olla näiteks küsimus Jumala armu ja inimestevahelise vägivalla kokkusobivusest, vastus isiklikule kannatusele või soov mõista müstilist usulist kogemust. **Kriisi elatakse üle kui probleemi, hingekitsikust, millele otsitakse usulist lahendust**.

Protsessi, milles toimub seesuguste kriiside lahendamine, võib käsitleda loomingulise protsessina. Traditsiooniliselt on loomeprotsessi kirjeldatud neljaastmelisena: ettevalmistus, haue (inkubatsioon), valgustatus (illuminatsioon) ja kinnitus (verifikatsioon).

**Ettevalmistav** faas tähendab probleemi tunnetamist. Sageli on selle sisuks tõdemus, et senine mõtteviis, arvamused, hoiakud ja tunded pole piisavad kogetava seletamiseks. Probleemi pole võimalik lahendada seniste arusaamade tasandil ja see suunab uue mõtteviisi kujunemisele. Subjektiivselt elatakse seda üle kui sisemist pinget, otsingut, ebaselgust. Tekivad mitmed uued ideed ja tunded, mis aga sageli ei osutu probleemi lahenduseks, vaid kõigest otsingute umbteedeks. Metafoorselt on ettevalmistavas faasis tegemist "peaga vastu probleemi jooksmisega".

**Haudefaasis** toimub probleemi lahendamise loobumine. Sageli kujuneb probleemi lahendaja sisepinge nii suureks, et tundub olevat otstarbekam loobuda probleemist. Lõõgastumine on vajalik selleks, et suuta probleemile uut moodi läheneda. Usulises kontekstis tähendab probleemist eemaldumine selle usaldamist Jumala hooleks, avatust võimalikele teistsugustele lahendustele.

Olles andnud võimaluse uue selguse tekkimiseks, võib inimese arusaamades ja tunnetuses toimuda järsk teisenemine - **valgustatus**. Probleemi nähakse sootuks uues perspektiivis, lahendus on seal, kus seda ei osatud otsidagi. Uut selgust kogetakse kui müstilist elamust, katarsist, sisemist selginemist. Usuliselt tunnetatakse seda kui Jumala vastust või andi, jumalikku selgust. Seega ei seisne loomingulise kriisi lahendus mitte probleemist kui sellises, n.ö. asjaolude teisenemises, vaid uues vaatenurgas, arusaamises ja tunnetuses. Loominguline selginemine ei jää mitte ainult elamuseks või arvamuseks, vaid seda kontrollitakse, **leitakse kinnitus** praktikas. See tähendab uue selguse sõnastamist, selle kaudu elu tunnetamist, selle rakendamist. Selginenu rakendamine on pidevalt taas korduv protsess, mis võib toimuda erinevates valdkondades nagu

näiteks teadus, kunst ja usk. Inimene ei saa kunagi valmis. Need usulised selgused, mis kunagi olid edasiviivad, võivad täna osutada ebapiisavateks. Pinge olemasoleva ja vajaliku vahel loob arengu, uue leidmise, küpsemise. Selles väljendubki usu loomingulisus, et usk areneb kriisist kriisi, lahendusest lahendusse.

## Usuline kriis kui pöördumise eelaste

Pöördumise teema on religioonipsühholoogias üks vanimaid. Pöördumise all mõistetakse inimese identiteedi muutust. See tähendab, et pöördumine on protsess, mille tulemusena inimene hakkab teisiti vastama küsimusele, kes ma olen. Usulise pöördumise puhul mõistetakse uue mina erinevust vanast usulises tähenduses. Usulise pöördumise teljeks on üleminek enesekeskselt elutunnetuselt Jumalakesksele. Pöördumist on nimetatud ka inimese mina sügavaks muudatuseks, inimese kohtumiseks Jumalaga, oma nartsissistliku mina türanniast vabanemiseks. Seega puudutab sügav pöördumine inimese kogu mina. Pöördumise üheks põhjuseks võib olla usuline kriis. Olukorras, kus senised usulised arusaamad, kogemused ja seletused ei vasta elu väljakutsele, võib lahenduseks olla kogu isiksuse ümberorienteerumine.

Selles, kuidas inimesed elavad läbi pöördumist, esineb lisaks individuaalsetele ka ajastuomaseid erinevusi. Viimase kümne aasta jooksul on ilmunud arvukalt kirjutisi võrdlemaks tänapäevaseid pöördumiskogemusi varem tuntutega. Võrdluse tulemusena on hakatud rääkima uuest ja vanast pöördumisviisist. Uut iseloomustab pikaajalisus, individuaalsus, intellektuaalsus, elumõtte leidmine ja täiskasvanulikkus. Sajandi algupoold uurimused aga kirjeldavad pöördumist kui lühiajalist, sageli kollektiivset, emotsionaalset, patutundest vabastavat ja noorusesse kuuluvat kogemust.

Pöördumine võib toimuda erinevatel motiividel. **Intellektuaalsed pöördujad** on need, kelle pöördumise põhjustab kestev elu- ja olemise mõtte otsing. **Müstilised pöördujad** leiavad oma Jumala konkreetse üleloomulikus kogemuses. **Proovipöördujad** muudavad oma seisukohti, harjumusi, käitumist usulisemateks kohtades eluraskustega. **Tundelistel pöördujatel** tekib uue alguse kogemus kuuluvuses ja ühises tegevuses. Pöördumist ei kirjeldata ega analüüsita, vaid elatakse läbi. **Äratuslikud pöördujad** kogevad pöördumist äratusjutlustaja sõnumi ajal. **Sunnitud pöördujad** muudavad oma usku ja elutunnetust välise surve mõjul.

Nimetatud motiivid kirjeldavad pöördumise erinevaid võimalikke tõukejõude. Sõltumata pöördumise motiividest võib sisemist kriisi pidada pöördumise kaasnähteks. Teatud otsing, sisemine segipaisatus, (usuliste) väärtuste ja arusaamade kriis on üks võimalikke teid Jumala juurde. Kriis on pöördumise tarvilikuks, ent mitte piisavaks tingimuseks. Mitte iga usuline otsing ei vii identiteedi teisenemisele Jumalaga kohtumise kaudu.

Üheks põhjuseks, mis viib pöördumiskogemuseni, on eksistentsiaalse süü, enda Jumalast lahutatuse tunnetamine. See tekib ennekõike vastavas teoloogilises kontekstis, kus inimene on eelnevalt teadlik Jumala poolt esitatavatest moraalsetest standarditest. Süüst vabanemine toimub jumaliku andestuse vastuvõtmise, Jumala heatahtlikkuse jaatamise kaudu. Niisugune pöördumine on otseselt usuline kogemus, mis omab järgnevale elule püsivat tähendust.

## Usuline kriis kui usulise arengu tingimus

Sarnaselt mitmele arengupsühholoogia teooriale on võimalik usulist arengut käsitleda astmelisena. Vastavalt üldtunnustatud arusaamale on usuline kriis see, mis juhib inimese ühelt usu arenguastmelt järgmisele. Seega on kriis usulise arengu tingimuseks. Kriisideta usk ei arene. Järgnevalt mõned usuastmed ja kriisi osatähtsusest nende läbimisel.

Teismelisea usku võib nimetada **osaduskondlikuks usuks**. Lapsepõlve naiivsed usulised kujutelmad on purunenud ja elukogemus nõuab isiklikumat usulist lähenemist. Sellel arenguetapil samastatakse ennast mingi osaduskonnaga, milleks võib olla kas konkreetne kogudus, kirik või mingi kindlapiirilise ideede süsteem. Noorukiea usuliste otsingute vastuoluline eripära seisneb selles, et kuigi püütakse maailma enda jaoks isiklikult avastada, ei jõuta mitte alati isiklike läbitunnetatud (usuliste) tõdemusteni, vaid võetakse need vastu n.ö. "valmis pakendis". Sealjuures ei samastata ennast ennekõike mitte paki sisu, vaid ka pakendi ja selle andjaga. Väga oluliseks saab meie- (osaduskonna) tunne. Usule on omane suur konformsus – ollakse, tuntakse, arvatakse ja käitatakse nii nagu teised.

Käsitletav usuaste on suhteliselt kriisialdis. Sisemiste kitsaskohtade põhjused võivad olla mitmesugused. Mõjusaimaks on vastuolu autoriteetide vahel. Mingil hetkel inimene tõdeb, et need inimesed, keda on peetud eksimatuteks, ei ole omavahel ühel meelel. Tekib küsimus, et kellel on siis õigus. Kriisi tekkimisele võib kaasa aidata ka "kodust lahkumise" kogemus nii emotsionaalses kui ka füüsilises tähenduses. Selle tulemusena hakatakse ennast ja oma osaduskonda nägema teisest vaatenurgast. Selgub, et senise lõpliku, eksimatu ja ainuõige maailma kõrval on olemas ka teised maailmad, mis oma tõekspidamiselt ja käitumiselt erinevad senisest. Absoluutide maailmas elanule on suhtelisuse tajumine valus kogemus. Kriisi sisuks ei saa mitte niivõrd oma senistest seisukohtadest lahtiütlemine, vaid vajadus sõnastada ja mõtestada enda jaoks erinevate uskumisiiside ja seisukohtade võimalikkus.

Kriisi tulemusena kujuneb välja **teadlik usk**. Seda iseloomustab inimese usulise identiteedi muutumine teistest sõltumatuks. Uus eneseleidmine ja uus väärtuste süsteem muutub iseseisvaks maailmavaateks. Inimene ei olene enam osaduskonna arvamustest ja käitumisest, ta on iseseisvam, lähtudes oma isiklikust tötundmisest. Ta teab mida ja miks ta usub. See ei tähenda hoolimatust või ükskõiksust osaduskonna vastu, millel on oluline roll tema usulisel kujundamisel. Küsimus on pigem sisemises sõltumatuses, ümberorienteerituses, läbitunnetatuses, põhjendamisvõimelisuses. Maailmavaade ja usk sõnastatakse. Oma seisukohti, arvamusi ja käitumist osatakse seletada ning põhjendada. On olemas vaidlustamise võimalus, isikliku arvamuse kaitseks astutakse välja

Aeg viib ka selle astme kriisini. Kui ollakse piisavalt röömustunud tunnetuslikust spordist, hakkab senine seletatud maailmapilt üha enam tunduma kuidagi steriilse ja lamedana. Elunähtusi saab seletada nii ja teisiti, kuid on rida asju, mida pole võimalik kontseptsioonidega hõlmata. Tuntakse anarhistlikku ja pärssivat sisehäält, mis ütleb, et mina süvakihid on ikkagi mõistetamatud. Seletatud ja põhjendatud elukäsitlus ei pruugi midagi erilist ütelda inimese sügavamate tunnete, mälestuste ja kujutluste kohta. Paljud kogemused, tunded, sümbolid, müüdid ja paradoks ei mahu sellesse maailmapilti. Tõdetakse, et elu on keerulisem kui loogika, abstraktsete kontseptsioonide ja selgete eristuste maailm. Vajalik on dialektilisem, vastuolusid ja määramatust lubav elukäsitlus. Selle skeptiliseks muutuva ja probleemitseva kriisi väljundiks on uue usulise tunnetuse kujunemine.

**Siduv usk** tekib harva enne keskiga. Leiab aset isikliku mineviku ja kogemuse uus mõtestamine ja läbitöötamine. Nüüd ollakse avatud oma sügavamale minale. Tunnetatakse, et suur osa oma minast kirjeldub ja pärineb sotsiaalselt klassilt, usuliselt traditsioonilt ja etniliselt grupilt, millesse kuulutakse. Seega peab usk mõtestama meie päritolu selle sõna laiemas ja sügavamas tähenduses. Tõdetakse, et inimene pole sõltumatu, olenematu ega tulenematu vaid kannab endas kõigi erinevate kujunemistingimuste jälgi

Sellel astmel kujuneb välja teatud paratamatuse tunnetus. Õpitakse tundma kaotuse sakramenti ja tegude-kohustuste pöördumatuse reaalsust. Elu on keerulisem kui mistahes õpetus elust. Meie kontseptsioonid ja arusaamad on kehtivad vaid teatud piirides. Elu on paradoksaalne nii seisukohtades kui ka kogemuses. Kõik see, mis eelmisel astmel oli määratletud rangete piiridega, muutub nüüd poorseks ja läbilaskvaks. Ollakse sisimas valmis uueks kujunemiseks ja arenguks. Ka siis, kui see toimub läheduse kaudu sellega, mida tuntakse ohustavana oma minale ja senisele maailmavaatele.

Kuid ka sellel tunnetuse astmel võivad esineda oma kriisid. Põhiliseks raskuseks on lõhestatuse tunnetamine. Elatakse ja teotsetakse olevas maailmas omades igavikulist visiooni ja ustavust. Tekib sisemine pinge kahe paratamatu tegelikkuse vahel. Tegelikud inimsuhted ja kogetavad kriisid ühelt poolt ning kõikne igavikuline vabadus teiselt poolt. Ning inimene peab kandma neid mõlemaid korruga oma hinges. See dualism loob siseheitluse, igatsuse sirutada tõe ja absoluutse poole, ent samas siinolemise ja argisega seotuse tunnetamise. Vaid teatud juhtudel suudetakse sisimas samastuda igaviku tõega, olla armastav, isetu ja õiglane toimuva suhtes. See ei teostu mitte soovis muuta maailma vaid igavikulisele tõele kuuletumise ja selle teostamise kaudu (Lehtsaar 2001).

## 1.2 Depressioon

---

Prestoni (1996) kohaselt kasutatakse depressiooni terminit juba 1845.aastast ning ilmselt võeti see kasutusele Reisingeri poolt Saksamaal. Paralleelselt on ajaloos kasutatud ka terminit melanhoolia, millega ajalooliselt tähistati vanemaealiste depressiooni.

Depressioon on levinud meeleoluhäire, seda esineb umbes 15%-l rahvastikust. Naistel esineb depressiooni kaks korda sagedamini. Selle põhjuseks arvatakse hormonaalset erinevust, sünnituste mõju naise organismile, naiste ja meeste erinevaid igapäevaelu stressoreid. Depressiooni esineb igas vanuses inimestel.

Vahel kasutatakse depressiooni mõistet ka meeleolu hetkelise, kerge alanemise kohta, seda tuleks aga vältida. Depressioonist on saanud juba moesõna, mida sageli kasutatakse, teadmata selle tegelikku tähendust. Hetkeline meeleolu alanemine kuulub argiellu nagu kurbus, hirm, ahastus, ja muud emotsionaalsed või afektiivsed seisundid, millega inimene reageerib kaotusele või pettumusele.

Depressioon kui haigus on tavaliselt hiiliva algusega. Masendumine võib olla hetkeline ehk depressiivne afekt, meeleolu, mis kestab päevi, ja kliiniline depressioon, mis kestab mitu kuud. Püsivad häired tekitavad tegevusvõimetust, halvendavad meie elukvaliteeti ning hakkavad segama meid tegemast igapäevaseid toimetusi. See ei esine vaid mingil kindlal eluetapil, seda võib esineda nii lapsel kui täiskasvanul, mehel, naisel, noorukil.

Eestlased on maailma üks kõige enam masenduses olevaid rahvaid, seda näitab meile enesetappude hulk elanike arvu kohta. Depressioon ja enesetappude arv on omavahel seotud. Iga teine naine ja iga neljas mees võib elu jooksul läbi pöödeda tõsise depressiooni perioodi, mis nõuab professionaalset ravi. Depressioonis inimene on ka teistele haigustele vastuvõtlikum. Eriti tõsine on asi siis, kui inimene põeb lisaks depressioonile ka teisi haigusi.

Lisaks halvab depressioon inimest sotsiaalses mõttes. Sageli ei mõista ka lähedased depressiooni all kannatava inimese probleeme ja haigus halvendab lähisuhteid veelgi. Kõige selle tagajärjel satub inimene nõiaringsi, millest on üha raskem välja rabeleda. Seda kinnitab ka Eesti meeste keskmine eluiga, mis on Euroopa riikides üks madalamaid. Paljudel on depressioon krooniline haigus, mis muudab lihtsamadki igapäevased toimingud ületamatuks takistuseks.

Depressioon jääb sageli avastamata. Pea iga teine patsient, kes depressioonikaebusega arsti poole pöördub, saadetakse sageli tagasi koju vale diagnoosiga. Depressiooni õigeaegne diagnoosimine ja ravimine on äärmiselt oluline tervise seisukohalt.

### Sümptomid

Depressioon on tuhande näoga haigus, millel puudub üks ja kindel sümptom, et haigust ära tunda. Peamine depressiooni märk on meeleolu langus, kuid sageli väljendub haigus ka kehaliste vaevuste kaudu. Inimesed, kellel esinevad depressiivsed psüühikahäired, on vastuvõtlikumad mitmesugustele töö - ja elukeskkonna stressiteguritele ning nende toimetulekumehhanismid on nõrgenenud.

Depressiooni iseloomustab eelkõige huvideringi kitsenemine, alanenud meeleolu, elurõõmu kadumine ning energia vähenemine. Nendega kaasneb sageli kiire väsimine (isegi pärast väikest pingutust) ja vähenenud aktiivsus. Lisaks nendele esinevad sageli nn "lisasümptomid":

- tähelepanu ja keskendumisvõime alanemine
- enesehinnangu alanemine
- süü- ja väärtusetusetunne
- pessimism tuleviku suhtes
- unehäired
- söömishäired

- enesevigastus- või suitsiidimõtted või -teod
- lühimälu häired

Depressiooniga kaasnevate neurohormonaalsete muutuste tõttu alaneb immuunsüsteemi vastupanuvõime haigustele. Eristatakse depressiooni somaatilisi (kehalisi) ja psüühilisi sümptomeid:

### **Depressiooni kehalised sümptomid:**

- Unehäired
- Söögiisu muutus, söömishäired
- Energia kadumine
- Võimetus tunda rõõmu (anhedoonia)

### **Depressiooni psüühilised sümptomid:**

- Kurvameelsus ja meeleheide, ärrituvus
- Madal enesehinnang
- Huveringi ahenemine
- Suhtlusprobleemid
- Süütunne
- Negatiivne mõtlemine
- Enesetapumõtted

### **Depressiooni põhjused**

Umbes 5% täiskasvanuist kannatab sügava masenduse all, 10–15%-l on kerge depressioon. Kogu elanikkonnas vaevab depressioon iga viiendat inimest, ravi saab neist vaid iga kolmas; iga viieteistkümnnes vajab haiglaravi. Naiste haigestumus on suurem kui meestel. Eestis on depressioon spetsialistide hinnangul aladiagnoositud - inimestel puudub teadlikkus haiguse tõsidusest ning paljud usuvad, et suudavad ise haigusega toime tulla. Samas puudub paljudel meditsiiniline kindlustus, asutakse kaugel kvalifitseeritud arstiabist ja sageli on häbitunne see, mis takistab abi otsimast.

Depressioon mõjutab kõiki igapäeva elu valdkondi. Kõige sagedamini energiataset, und, toitumist ja seksuaalelu. Kui inimene kannatab kaua stressi käes, siis tekib organismis mõnede keemiliste ainete puudus.

Depressioon võib inimese pikaks ajaks tasakaalust välja viia. See võib tekkida reaktsioonina:

- Rasketele läbielamistele elus (lähedase surm, töökoha kaotus);
- Pikaajalisele stressituatsioonile (raske haigus, püsiv konflikt);
- Oodatus või ootamatule negatiivsele kogemusele.

### **PÄRILIKKUS**

Üheks riskiteguriks on pärilikkus. Haiguse võivad vallandada järsud muutused, nagu elukoha vahetus ja sotsiaalse kindlustatuse puudumine, samuti pikaajaline haigus. On leitud, et depressiooni haigestumine on tõenäolisem, kui suguvõsas on esinenud depressioon, enesetapud, söömishäired või alkoholism.

Depressioonile on vastuvõtlikumad paindumatud, raskeloomulised inimesed. Meeleoluhäired on seotud teatud normaalse isiksuse joontega ning patoloogiliste joontega (isiksusehäired).

### **Psühhosotsiaalsed tegurid**

Minapsühholoog Heinz Kohut rõhutab isiksushäiretega seotud haavatavust. Depressiooni taustal on sageli turvalise täiskasvanuta kasvanud laps, kel pole olnud võimalust saada positiivset tagasisidet enesest ega ka ümbritsevast maailmast. Järsud elumuutused nagu töötus, haigused, üksindus ja sotsiaalse toetuse puudumine

## **Kuidas depressioon kulgeb?**

Depressiooni korral on tekkinud muutused aju keemilises tasakaalus. Ajus on vähenenud serotoniini, noradrenaliini ja dopamiini hulk. Muutuste täpsed põhjused on teadmata, kuid soodustavateks teguriteks peetakse pärilikku ja omandatud bioloogilist kalduvust, isiksuseomadusi, vähest päikesevalgust, kroonilist alkoholi või uimastite tarbimist, erinevaid haigusi, mõningaid ravimeid, lapsepõlve üleelamisi, elumuutusi, pikaajalist ja pidevat stressi. Tavaliselt tekibki depressioon mitmete tegurite koosmõjul.

Alanenud meeleolu, huvi ja elurõõmu kadumine ning energia vähenemine on depressiooni peamised kaebused. Depressioonis inimestel on raskusi igapäeva elu ülesannete täitmisega, õppimisega ja tööle keskendumisega, tal ei ole motivatsiooni algatada uusi tegevusi ning pidevalt vaevab väsimus. Inimene võib tunda end õnnetu, lootusetu ja väärtusetuna. Depressiooniga patsiendid suhtuvad negatiivselt endasse ja ümbritsevasse maailma, tulevik tundub lootusetu. Depressiivne meeleolu on oma olemuselt hoopis teistsugune kui tavaline kurbus või muretsemine. Seda kirjeldatakse kui piinavat emotsionaalset valu.

Umbes 80% patsientidest on uneprobleemid. Sageli esineb depressiooni korral isupuudust ja kaalukaotust, kuid mõnikord võib tekkida hoopis isu tõus, kaalutõus ning suurenenud unevajadus. Ärevus on sageli kaasnev sümptom depressioonile ning väljendub pidevas pinges, hirmus, närvilisuses, isegi paanikahoogudes. Ärevuse kaasumisel kulgeb depressioon raskemalt. Lisaks võib depressiooni korral esineda kehalisi kaebusi nagu nt. peavalud, seljavalud, kõhukinnisus, lihaspinged. Peaaegu pooled patsiendid tunnevad sümptomeid tugevamata hommikupoole ja sümptomite leevenemist õhtuks. Umbes kaks kolmandikku depressiooniga patsientidest mõtleavad enesetapust ja 10-15% sooritavad enesetapu.

Üldjuhul diagnoositakse depressiooni, kui kaebused on kestnud vähemalt kaks nädalat va. Juhtudel, kui tegemist on väga raskete sümptomite või üliägeda algusega. Sageli kiputakse arvama, et depressioon möödub ise, seda ei ole vajalik ravida. Depressioonist ei saa vaid oma tahtejõu abil üle, see ei ole inimese nõrkus, vaid haigus nagu iga teine ning vajab arsti sekkumist.

## **Depressiooni tüübid**

Depressioon on keerukas haigus ja sümptomid on igal inimesel erinevad ning selleks pole mitte üksnes halb enesetunne. Eelkõige tuleb mõista selle haiguse iseloomu, kuna see aitab vähendada hirmutunnet ja segadust.

## **Kliiniline depressioon**

Depressioon on emotsionaalne reaktsioon kaotusele ja pettumusele. Reaktsiooni võivad vallandada mitmesugused sündmused.

Depressioon tekitab organismis sageli füüsilisi (füsioloogilisi) muutusi. Haigusena on depressioon kiire kuluga ning tekitab sageli inimestes segadust: "Ma ei saa aru, miks ma ennast nii halvasti tunnen... Kõik on ju korras..." Psüühiliste sümptomitega kaasnevad füüsilised sümptomid, mida põhjustab keemiline väärtalitlus närvi- ja hormonaalsüsteemis.

Sesoonse depressiooni kutsuvad esile päikesevalguse vähenemine. Päikesevalguse mõjul toimuvad hüpofüüsis muutused, mis muudavad mõnel inimesel aju keemilist tasakaalu, nii et neid tabab päikesevalguse vähenedes ränk bioloogiline depressioon. Sügismasenduse vähendamiseks on hakatud määrama valgusravi: patsient istub talvisel ajal iga päev 1-2 tundi eredas valguses. Lisaks soovitatakse sügismasenduse all vaevlejatel iga päev vähemalt tund aega õues olla. Ka uuem farmakoteraapia sisaldab spetsiaalseid vahendeid sesoonse depressiooni raviks.

Segatüüpi depressiooni vallandab mingi kindel sündmus, kuid sel juhul ilmnevad inimesel nii emotsionaalsed kui



ka füüsilised sümptomid. Düstüümia on pidevalt kergelt alanenud meeleolu, mis ei vasta kerge depressiooni kirjeldusele.

## Noorte depressioon

Paljud inimesed arvavad, et noorukiiga on helge ja muredevaba aeg inimese elus. Tegelikult tuleb noorel inimesel toime tulle mitmekordse koormusega:

- Kasvamisega ja organismi küpsemisega,
- Iseseisvumisega,
- Oma tee leidmisega elus,
- Isiklike suhetega,
- Väsitava ja stressirohke koolieluga,
- Vanemate esitatud nõudmistega.

Selleks vajalikud oskused ja kogemused tal aga puuduvad.

Katsumused, mis võivad noort tabada:

- Rahulolematus oma välimusega,
- Armusuhte purunemine,
- Pettumine sõbras,
- Negatiivne seksuaalne kogemus, varane rasedus,
- Pinged perekonnas,
- Pidev kritiseerimine vanemate ja õpetajate poolt,
- Võimetus toime tulla esitavate nõudmistega,
- Rahapuudus,
- Soov olla üliedukas,
- Seksuaalne, füüsiline või emotsionaalne vägivald,
- Probleemid koolis,
- Lähedase inimese kaotus,
- Mure oma tuleviku pärast.

Tuleb ette, et pinged, mida noor peab taluma, on tema jaoks üle jõu käivad ning meeleolu langusest kasvab välja depressioon.

Noorukil diagnoositakse depressiooni, kui tal esineb kahe nädala jooksul iga päev suurema osa ajast terve rida sümptomeid. Suhteliselt lühiajalist meeleolulangust nimetatakse depressiivseks episoodiks.

Missugused on depressiooni üldised tunnused noorukil?

- Äkilised meeleolu ja käitumise muutused. Varem sõnakuulelik nooruk on äkki muutunud vaenulikuks. Mässuline käitumine ja isegi kodunt ärajooksmine on depressioonis nooruki puhul tavaline.
- Huvi kadumine peaaegu kõigi tegevuste vastu. On ebatavaliselt passiivne, kaotab huvi endiste hobide vastu.
- Teistest eraldumine. Nooruk eemaldub sõpradest või vastupidi, kuna tema käitumises ja hoiakutes on ebameeldivad muutused.
- Muutused toitumisharjumustes. Depressiooniga on tihti kaasnevad anoreksia, buliimia ja taltsutamatu liigsöömine.
- Unehäired. Magab kas liiga vähe või liiga palju. Või on kujunenud häiritud magamisharjumused, öö ja päev vahetuses.
- Probleemid koolis. Nooruk on probleemne õpetajate ja kaasõpilastega, tema õppeedukus langeb ja võib keelduda kooli minemast.
- Ohtlik või ennasthävitav käitumine. Võib juhtuda, et noorel pole enam eluisu, selle sümptomiks võib olla ka enesevigastamine.
- Väärtusetustunne või kohatu süütunne. Muutub äärmiselt enesekriitiliseks, tundes end täieliku hädavaresena, kuigi tegelik olukord võib olla vastupidine.

- Psühhosomaatilised vaevused: ilma füüsilise põhjuseta pea -, hamba- ja seljavalud.
- Korduvad surma - või enesetapumõtted.

Kokkuvõtteks võib öelda, et noore inimese tervis oleneb sellest väga, kuidas inimene ise seda hoida oskab. Depressiooni võib tekitada ka see, kui sa tihti tülitad oma ema - isa või lihtsalt sõpradega. Samuti võib depressiooni tekitada mõne lähedase kaotus, ka vanemate lahtus. Kõige lihtsam nendest asjadest ülesaamiseks on see, kui võtad vastu oma sugulaste ja sõprade toetuse. Koos on alati kergem kõigest raskest üle saada ja , mõista, et elu läheb edasi. Depressiooni sattumine on väga lihtne, sellest välja tulemine palju raskem.

## **Naiste depressioon**

Depressiooni esinemine naistel on kaks korda suurem kui meestel. Aga arvatakse, et vaid 1/3 depressiooniga naistest on saanud õige diagnoosi.

Naised on stressfaktoritele ja ümbruskonna muutustele tundlikumad kui mehed. Naiste depressioon on erinevatel ajaetappidel. Vastus peitub bioloogiliste ja geneetiliste tegurite kombinatsioonis, millele aitavad kaasa menstruatsiooni, sünnituse ja menopausiga seonduvad hormonaalsed muutused. Sellele lisandub töö, perekondlike kohustuste ja sotsiaalsete rollidega kaasnev stress.

Naiste suuremat depressiooniriski seletatakse aju ehituslike ja funktsionaalsete erinevustega, samuti sooliste erinevustega pärilikkuse ja soojätkamisega seotud tegurite osas. Naised võivad kergemini sattuda seksuaalse väärkohtlemise ning vägivalda ohvriks, mis põhjustab stressi ja depressiooni.

Meeste ja naiste depressiooni sümptomid võivad olla samad, kuid nad tajuvad neid erinevalt. Naised panevad tähele, et on väsinud, võivad kannatada madala enesehinnangu, abituse ja lootusetuse all ning neil on raske teha otsuseid.

Depressioonile võib viidata:

- jätkuv kurbus, ängistus,
- varajane ärkamine või keskpäevani magamine,
- kaalukaotus koos isupuudusega või kasvanud isu ning kaalus juurde võtmine,
- rahutus, ärrituvus,
- ravile allumatud füüsilised sümptomid,
- enesetapu või surmamõtted.

Naised on oma meeleolu suhtes avatumad ja pöörduvad rohkem arstide poole. Seoses sellega saavad naised meestest suurema tõenäosusega depressiooni ravi, kuna neil diagnoositakse probleem sagedamini.

## **Meeste depressioon**

Meeste puhul on depressiooni raskem avastada kui naistel. See on tingitud laialt levinud valearusaamast, et muredest rääkimine ja nendega ise mitte toime tulemine näitab inimese nõrkust. Teisalt avaldub depressioon meestel agressiivse käitumise või alkoholi liigtarvitamisena. Alkohol pole ainus vahend, millega mehed püüavad depressiooni maskeerida. Leitakse mitmeid võimalusi nagu üleliigne sportimine ja töötamine, hasartmängud ja ekstreemsport võib viidata depressioonile. Meeste depressiooni sümptomid võivad olla eksitavad kuna sellega ei kaasne nutmine ega kurbus, küll aga esineb neil peavalu ja impotentsust.

Depressiooni tunnused meestel:

- Stressi taluvuse langus,
- Ärritatavuse tõus,
- Kalduvus kaotada enesekontroll,

- Agressiivne või vägivaldne käitumine,
- Alkoholi kuritarvitamine ja sõltuvus,
- Otsustusvõimetuse tekkimine,
- Läbipõlemissündroom,
- Ülemäärasele füüsilisele aktiivsusele sundimine.

Paljud mehed pöörduvad arsti poole partneri surve all ning mõnigi kord jookseb suhe depressiooni pärast karile. Depressiooni ravimata jätmine võib olla ohtlik ning koguni surmav. Depressiooni all kannatavad mehed sooritavad enesetappe sagedamini kui masenduse all kannatavad naised, kuigi viimased juhivad enesetapukatsete poolest. Meeste depressioon on seotud ka südameprobleemidega. Depressiooni all kannatavad mehed kannatavad teistest meestest kaks korda rohkem südame – veresoonkonna haiguste all.

Tuleb mõista, et depressioon pole häbiasi. Kui mehed saavad õigel ajal depressiooni ravi, on tulemused sama head kui naiste puhul.

## **Depressioon eakatel**

Kuigi depressioon võib esineda igas eas, suureneb selle esinemissagedus oluliselt vanemaealistel.

Depressiooni vanemas eas tingivad:

- organismi ealised muutused,
- kehalistest haigustest tingitud tervise halvenemine,
- teatud ravimite pikaajaline tarvitamine (uinutid, rahustid),
- psühholoogilised läbielamised (elukaaslase surm, elukoha muutus),
- sotsiaalsed probleemid (madal sissetulek, tutvusringkonna vähenemine, raskendatud liikumise tõttu vähenenud suhtlemine).

Vanematel inimestel peetakse depressiooni sageli ekslikult “möödapääsmatuks” nähtuseks. Lepitakse teadmisega, et depressioon on vananemise ja psühholoogiliste läbielamistega kaasnev paratamatu probleem, mida ei saa ravida.

Tegelikult on depressiooni ravimid vanuritel sama efektiivsed kui noorematel inimestel. Seega on depression hästi ravitav ka vanemas eas.

## **Depressiooni raviga parandame oluliselt vanemate inimeste elukvaliteeti.**

Depressiooni sagedamini põhjustavad haigused on:

- insult,
- südamelihase infarkt (eriti meestel),
- kilpnäärme vaegtalitus ja ületalitus,
- Parkinsonitõbi,
- dementsus.

Depressioon halvendab oluliselt eaka inimese füüsilist tervist, see tähendab, et see halvendab põhihaiguse kulgu.

Osadel vanuritel võib depression avalduda peamiselt kehaliste häiretena, mistõttu patsiendid arvavad sageli, et tegemist on mingi raske kehalise haigusega, millele arstid põhjendust ei leia (kehtib ka noorematel inimestel). Antidepressiivse ravi kasutusele võtmisel kõik sümptomid kaovad ja inimese elukvaliteet paraneb tunduvalt.

Raskem on ravida neid patsiente, kes kergekäeliselt on hakanud kasutama nn. rahusteid (Tazepam, Xanax, Seduxen, Nitrazepam, Laubeel jne). Nendel patsientidel on tekkinud sõltuvus ja antidepressantidega ravi jääb tihti ebapiisavaks. Nad ei saa elada ilma “rahustiteta”. Süüdi on siin ka vahest arstid, kes kergekäeliselt neid ravimeid välja kirjutavad, selgitamata nende pikaajalise kasutuse halbu külgi. Kümmeaastat tagasi

puudusid Eestis antidepressandid raviarsenalist ja arstidel polnudki teisi võimalusi ärevuse ja depressiooni ravimisel.

## Depressiooni ravi

Depressiooni õigeaegne diagnoosimine ja ravimine on väga oluline tervise seisukohalt. Kui depressiooni mitte ravida võib see korduma hakata. Ravi katkestamine enne kolme kuud toob peaaegu alati kaasa depressiooni sümptomite taastekke. Kui depressioon hakkab korduma, on tavaliselt iga järgmine haigestumine eelmisest raskem. Depressioon või halvendada ka samal ajal esinevate teiste haiguste kulgu ja nende paranemist. Haigusest paranemist raskendavad alkoholi ja teiste mõnuainete kuritarvitamine, kaasuvad ärevuse sümptomid, rohkem kui ühe eelneva depressiooni esinemine. Meestel esineb haiguse kroonilist kulgu sagedamini.

Depressiooniravi jaguneb põhiliselt kaheks:

- psühhoteeraapia ja
- farmakoloogiline ravi (antidepressandid)

Enamasti soovitakse kahe ravi kombineerimist. Psühhoteeraapia aitab mõista oma probleeme ja nendega paremini toime tulla. Farmakoteeraapia (näiteks Prozac, Cipramil) aitab parandada meeleolu, mõned preparaadid omavad tugevat käitumist ja meeleolu mõjutavat toimet. Oluline on sobiva ravimi valik, kusjuures peab arvestama ka üleannustamise riskiga – eriti suitsiidiriskiga patsiendi korral. Kaasaegsete preparaatide eelisteks on väiksem kõrvaltoimete võimalus, nad on reeglina hästi talutavad ja piisavalt ohutud ka suurtes annustes.

Ravi käigus püütakse vähendada ka inimese probleemide hulka ja raskust, sest need mõjutavad negatiivselt depressioonist paranemist. Selleks kasutatakse lisaks ravimitele erinevaid psühhoteeraapiaid. Paranemisele aitavad alati kaasa tugevad lähisuhted.

Antidepressandid parandavad enamikke depressiooni sümptomeid, suurendades vaba serotoniini, noradrenaliini, dopamiini hulka ajus, vastavalt spetsiifilisele toimemehhanismile. Lisaks ravile peaks inimene tegema ümberkorraldusi oma elus, püüdma võimalusel muuta elukorraldust ning lahendada probleeme, et tulevikus ära hoida depressiooni kordumist. Antidepressantide abil on inimesel võimalik sellega oluliselt kergemini hakkama saada.

Depressiooni raviks kasutatavate ravimite areng on viimastel aastatel olnud väga kiire. 1960-ndatel aastatel depressiooni raviks kasutusele võetud tritsüklilised antidepressandid on siiani efektiivsed ravimid, kuid põhjustavad palju soovimatuid kõrvaltoimeid. Uuemate antidepressantide kasutusele võtmine andis arstidele võimaluse ravida depressiooni sama efektiivselt, kuid palju ohutumalt. Kõige enam on kasutusel selektiivselt serotoniinisüsteemi mõjutavaid antidepressantefluoksetiin, paroksetiin, sertraliin, tsitalopraam, fluvoksamiin, estsitalopraam.

Millise toimega antidepressant valida, otsustab arst lähtudes patsiendi kaebustest, haiguse eripärast ning raskusest. Depressiooni ravi peab kestma vähemal kuus kuud peale haiguse sümptomite kadumist.

Patsiendi informeeritus ja teadlikkus oma haigusest ja selle ravietaappidest aitab ka oluliselt kaasa psüühilisest haigusest paranemisele. On oluline, et haige lähedased mõistaksid – depressioon on tõsine haigus ja täielik paranemine võib kesta mitu kuud. Depressiooni vältimiseks ja raviks on väga tähtsal kohal optimistlik eluhoiak ja positiivne mõtteviis.

Depressioon ei ole ainult nende inimeste probleem, kes on materiaalselt raskemas olukorras. Võib-olla on enamgi depressioonist murtud materiaalselt paremini kindlustatud inimesed, kõrgemal ametipostil töötajad, poliitikud, samuti madalama valulävega inimesed ja need, kellel on suuremad nõudmised enese ja teiste suhtes. Esmaabi meeleolu langusel, kui mure hakkab murdma, on rääkimine sellest.

## 2 Lisalugemist

---

Artikkel Eesti Ekspressis: [9/11 piirkonnas elanud inimesed kannatavad PTSD all](#)

Artikkel ajakirjas Eesti Arst: [Stress tervisehäirete põhjustajana](#)

# 1 Eksistentsiaalne filosoofia

---



Søren Kierkegaard

**Søren Aabye Kierkegaard** loetakse eksistentsiaalse filosoofia rajajaks, kuid see on religioosne eksistentsiaalsus. Eksistentsialism on filosoofia suund, mis läheneb inimesele subjektiivsest maailmast ja tema olemisest selles maailmas.

Selleks, et inimene oleks kõlbeline, peab olema tal õigus valida. Valik on sügavalt isiklik. Valik on eksistentsiaalne. Valikul inimene lähtub oma isiklikust tunnetusest. Valiku hetkel on inimene üks. Üksindus toob kaasa hirmud, need on piirsituatsioonid, selles selgub inimese tegelik olemus, mis toob kaasa meeleheite.

Inimese arengus eristab Kirkegaard kolme etappi: esteetiline (ilu, meeldib või ei meeldi, püüd täiustada ümbritsevat maailma, teha olukorda endale meeldiva(ma)ks, käitumist viisaka(ma)ks; inimene otsib harmooniat ümbritsevast maailmast) tase, millele enamus inimesi püsima jääb; eetiline (kohustuslikkus, inimene tajub, et tal on kohustus ümbritseva maailma suhtes, ta saab aru, et vastutab kõige eest, mida ta teeb); religioosne tase, milleni jõuavad mõned üksikud (inimene mõistab, et maailma saab tunnetada läbi usu, kui selleks peavad läbitud olema kaks eelnevat etappi).

Iga inimene peab valima endale jumala, et saavutada oma elus midagi. Ilma religioonita on inimese elu tühi. Kuna jumalat ei saa põhjendada, siis tuleb teda võtta kui nähtust. Metafüüsika on tegelikult absurdne. Tõeline religioosus saavutatakse läbi hüppe. Kirkegaard väitis, et suur süsteemne filosoofia laastab tavainimest. Et filosoofiast oleks kasu inimesel, peaks see tegelema eksistentsiaalsete probleemidega. Inimene peab ise oma elu elama. Tavaliselt loodetak, et ühinedes mingisuguse grüperinguga kaotab ta oma hirmud ja meeleheite. Grüperingud võivad olla tekkinud usule, moele, muusikale või muule sarnasele.

20. sajandi eksistentsialismist kõneldes tuleb meeles pidada asjaolu, et eksistentsialismi ei tohi vaadelda mingi doktriinide kogumina, vaid pigem teatud filosofoerimise viisina. Eksistentsialistide vaated on paljudes küsimustes väga erinevad. Eksistentsialism alustab küsimisega eksistentsi järele ning eksistentsi mõistetakse siin teatud olemise vormina, mis kuulub inimese juurde tema konkreetses elus, tegutsemistes ja otsustes. Seda inimeksisteerimist vaadeldakse kontrastis kõige sellise olevaga, millel on muutumatu olemus. Inimeksistentsi iseärasus seisneb selles, et iga inimene on alati oma teel, ta seisab alati otsustusvõimaluste ees. Ta olemine on alati fragmentaarne ja mitte veel täielik, nii et tal ei ole muutumatut olemust - ehk nagu mõned ütlesid: tema olemus on eksisteerida. Kuid võrreldes varasemate eksistentsialistidega tõstab 20. sajandi eksistentsialism varasemad ideed palju keerukamale tasemele.

Esmajoones olid 20. sajandi eksistentsialistid huvitatud eksistentsi vormist ja struktuurist ning püüdsid leida kategooriaid selle kirjeldamiseks. Mõned varasemad mõtlejad (nagu Kirkegaard) olid pigem prohvetid kui filosofoerijad, pühendades ennast enamjaolt tähelepanujuhtimisele eksistentsi konkreetsetele reaaliatele koos

kõigi nende diskontinuiteetide ja paradoksidega. Nende jõuline reaktsioon valitseva intellektualismi vastu avaldus mõnikord irratsionalismis. Kuid selliseid mõtlejaid nagu Heidegger, Jaspers ja Sartre saab vaevalt küll irratsionalismis kahtlustada. Nende tööd püüavad ka elu ebaratsionaalseid faktoreid allutada filosoofilisele eksistentsianalüüsile.

Teiseks tavatsesid vanemad filosoofid rõhutada subjektiivsuse kategooriat. Kuid enamus kaasaegseid eksistentsialiste suhtub subjekti mõistesse suure kahtlustusega ja ütleks, et puhast subjekti ei eksisteeri mingil juhul, sest eksistents on eelkõige mina kohtumine sellega, mis on muu kui mina, olgu see siis maailm, teised minad või Jumal.

Kolmandaks suhtuvad kaasaegsed eksistentsialistid, samuti kui vanemad personaalse olemise filosoofid, ettevaatusega spekulatiivsesse metafüüsikasse kui filosoofialiiki, mis liigub puhtalt mõistuse pinnal ja ei tunnusta konkreetset eksistentsi. Ja siiski ei hoia see mõningaid neist tagasi saamast ontoloogideks ja püüdmast jõuda inimese olemise mõistmise juurest olemise enese mõistmise juurde. Näiteks Martin Heidegger arvabki ennast just primaarselt ontoloogiks ja tema eksistentsialistlik analüüs on lihtsalt tee laiemale ja üldisemale olemise järele küsimise juurde.



Martin Heidegger

Veel enne, kui Heidegger avaldas midagi, oli juba levinud kuuldsu temast kui erakordsest mõtlejast Saksamaa ülikoolide tudengkonnas. Heideggeri kui õpetaja puhul oli ebatavaline see, et ta ei arendanud välja "ideedevõrku" ehk "süsteemi" filosoofia tarvis. Ta ei loonud midagi tavalises akadeemilistes ideede kaunitel struktureerituse laadis, mida üliõpilane oleks siis võimud kiiresti mõista ja meelde jätta. Ta ei olnud niivõrd huvitatud teaduse objektidest kui mõtlemise enese problemaatikast. Üheainsa julge sulelöögiga nihutas ta 20. sajandi kontinentaalse filosoofia eemale tavapärasest huvist teooriate ja raamatute vastu ning keskendus selle asemel mõtleivate indiviidide huvidele. Indiviid sünnib maailma ja vastab kõigile oma kogemustele mõtlemise teel. Heidegger asus uurima indiviidi mõtlemise sügavaimat olemust siis, kui viimane mõtleb eksistentsiaalse inimolendina.

Sündinud 1889. aastal Saksamaal Schwarzwaldi piirkonnas, sai Heidegger oma esmahaariduse Konstanzis ja Freiburgis ning tutvus filosoofiaga 17. aastast, kui tema kiriku vaimulik andis talle lugeda Franz Brentano raamatu pealkirjaga Olemise mitmekordne tähendus Aristoteelse kohaselt. See raamat, olguigi, et raske, avaldas noorele Heideggerile säärast mõju, et selle tagajärjeks sai eluaegne püüd uurida Olemise tähendust, ehk "tähendust, mis valitseb kõike, mis on". Oma teel sai Heidegger mõjustatud Kierkegaardist, Dostojevskist ja Nietzschest, kellelt ta avastas, et mõned filosoofia probleemid saavad kõige loovamalt lahendatud siis, kui pöörata tähelepanu konkreetsetele ja ajalooliselt relevantsetele probleemidele. Freiburgis ülikoolis alustas ta teoloogiaõpinguid, kuid nelja semestri järel sattus ta Husserli mõju alla, ja valis oma peaaimeks filosoofia. Pärast dissertatsiooni kaitsmist ja mõningaid süvendusõpinguid sai Heideggerist Husserli assistent, kuni ta määrati 1922. aastal Marburgi ülikooli abiprofessoriks. Siin jätkas ta oma Aristoteelse uuringuid, formuleeris värske fenomenoloogiatõlgenduse ja nägi kõvasti vaeva raamatu kallal, millest pidi saama tema kõige kuulsam töö. Selleks et anda toetust ametikõrgendusele, soovitas tema dekaan Marburgis tal käsikiri avaldada ning 1927. aastal, jättes teose meelega lõpetamata, avaldas Heidegger kiirustades oma raamatu pealkirjaga Olemine ja aeg. See oligi raamat, mis sai nii mõjukaks, et seda tuleb pidada moodsa eksistentsialismi põhiallikaks. Aasta hiljem valiti Heidegger Husserli järeltulijaks Freiburgis ülikooli filosoofia õppetoolil. Aastal 1933 valiti ta ülikooli rektoriks ja lühikest aega oli ta natsionaalsotsialistliku partei liige. Vähem kui aasta pärast 1934. aastal loobus ta rektori ametikohast ning järgneva kümne aasta jooksul pidas kursusi, mis olid kriitilised natsistliku filosoofiatõlgenduse suhtes. 1944. aastal värvati ta "rahvamiiltsa" koosseisu, olles deklareerinud "kõige

ohverdatavamaks' Freiburgi fakulteedi liikmeks. Prantsuse okupatsioonijõud ei lubanud tal naasta õpetajatööle enne kui alles 1951. aastal, aasta enne ta pensionilejäämist. Isegi pärast oma pensionilejäämist avaldas ta mitmeid esseid ja filosoofia-ajaloo tõlgendusi, kaasa arvatud kaheköiteline uurimus Nietzsche (1916) ja, tema viimase tööna, Mõtlemise küsimus (1969). Heidegger suri 1976. aastal Freiburgis 86. aasta vanuselt.

Märkimisväärsel viisil teinendas Heidegger Olemise mõiste kõrgelt abstraktsest ning kaugest kategooriast iga inimolendi intensiivse huvi subjektiks. Kindel see, ta kujundas uue sõnavara ja andis vanadele sõnadele uusi tähendusi, et edastada oma filosoofilist mõtlemist. Kuid tema vahel vägagi raskesti taibatava keelekasutuse tagant võib lugeja aduda ta keskset huvi, milleks on selgitada meie arusaama meie endi olemisest ehk siis avada Olemise enese tähendust. Heidegger lõi uue inimesemõistmise ja -kontseptsiooni.

Inimese ja asjade vahel on fundamentaalne erinevus: ainult inimene võib esitada küsimust oma olemise ehk Olemise enese kohta. Traditsioonilise filosoofia viga, mida Heidegger üritas korrigeerida, oli tendents mõelda inimesest samal moel kui me mõtleme asjadest. Me mõtleme asjadest neid defineerides, st loetledes nende omadusi ehk karakteristikuid. Kuid inimese olemust ei saa kirjeldada tema omaduste loetlemise kaudu. Erinevalt asjade olemisest sisaldab inimese olemine tema teadlikkust tema olemisest. Erinevalt haamrist, mis on lihtsalt olemisevorm, peab inimene, ütleb Heidegger "alati olema (st realiseerima) oma olemist kui iseenda olemist" - millega ta mõtleb, et inimene on teadlik faktist, et tal on võimalus olla või mitte olla tema ise, tema oma 'mina'. See, kas keegi realiseerib või kukub läbi oma realiseerimises võimalust olla oma unikaalne 'mina', on täiesti iskiliku valiku küsimus. Teadlikkuses, et tema ees on need võimalused, teadlikkuses, et ta peab langetama otsuseid, et tal võib ebaõnnestuda oma tõelise 'mina' realiseerimine, saab inimene teadlikuks mitte ainult iseenda olemisest, vaid Olemisest endast. Ainult inimesel, erinevalt asjadest, on suhe omaenda olemisse, sest ainult inimene leiab end olevat "heidetud maailma" ja vajaduses valida, kuidas olla. Inimese jaoks on tema unikaalne 'mina' olemine jätkuv ülesanne tema ees. Enamgi, ainult inimesel on säärased tungivad kogemused nagu ärevus, hirm, mure ja küsimus surmast. Need ja teised inimlikud kogemused suunavad isiku küsima, mitte ainult piiratud küsimust tema enda olemisest vaid ühtlasi ka laiemat küsimust sellest, mida tähendab olla.

**Lähtepunkt.** "Olemises ja ajas" on meile esitatud inimese olemise analüüs. Heidegger ütleb, et kogu varasema metafüüsika probleem on püüdes mõista inimese olemist looduse kategoorias. Heidegger kavatseb nüüd kontrastiks teha filosoofias midagi analoogset Kanti poolt toimunud kopernikaalseks pöördeks nimetatule: ta tahab mõista Olemist üldisest, inimolemise faktist lähtudes. Heidegger astub välja Descartes'ist alates kolme sajandi jooksul valitsenud filosoofia vastu. Descartes püstitas teesi Cogito, ergo sum (mõtlen, järelikult olen). Kant, järgides Descartes'i, postuleeris Puhta ehk Transsendentse Ego ("mina" - Descartes'i "mina mõtlen" on lühenenud) kogu kogemuse viimse subjektina. Heidegger väidab, et see on vale, me peame järjekorra ümber pöörama. Me peame mõistma Cogito sum'ist lähtuvana: kuni me ei mõista inimese olemist, ei saa me mõista tema mõtteid (cogitationes) või mõtlemist. Miks aga peaks inimesele antama eelis lähtena uueks metafüüsikaks (või ontoloogiaks) teiste looduses olevate olendite ees? Heidegger ütleb, et põhjus seisneb selles, et inimene on metafüüsiline (või ontoloogiline) loom: olemises on ta huvitatud iseenese olemisest. Inimene püüab oma olemist mõista ja see püüdlus iseenesest on juba fakt, mis valdavalt iseloomustab tema olemist. Ja kui ta tuleb olemise küsimuse juurde, siis peab ta üldiselt alustama sellest olendist, kes on huvitatud iseenese olemisest, kui ta soovib, et see uuring saavutaks uue konkreetse.

**Olemasolemine.** Selles inimeksistentsi kirjelduses väldib Heidegger resoluutselt mõisteid inimene ja inimolend, mis võiksid kanda traditsioonilisi seoseid kindla inimloomusega. Selle asemel kasutab ta sõna Dasein, mis on üldine saksa filosoofiline mõiste määratlemaks eksistentsi ning mis tema enda puhul on ühtlasi oma kasutuses mõeldud tähendama ka sõnasõnalist seal olemist. Seda mõistet on eesti keelde püütud tõlkida kui siin-, seal-, kohal-, ja ee'olu või -olemisena (sõnast esi) või targu hoopis tõlkimata jäetud - peale eesti keele ka teistesse keeltesse. Dasein on eesti keelde vahendatud ka väljendiga olemasolemine. Inimene on Heideggeri jaoks 'Hr. Sealolemine'. See tähendab, et inimene eksisteerib alati teatud situatsioonis, ta saab enesest teadlikuks maailma sees, ümbritsetud faktilistest tingimustest, mida ta ise ei ole loonud. Kui Heidegger kõneleb eksistentsist, siis tuleb kõigepealt märkida, et eksistents ei ole kunagi üldiseltvõetav. Vastupidi, see on alati minu, sinu, tema - see on alati personaalne. Ja seejuures ei ole see "puhas mina" või "transsendentne ego" nagu Kantil, vaid Heidegger leiab eksistentsi asupaigana avaliku maailma ja teiste inimeste ümbruse. Nii tuleb



eksistentsi mõista pigem lähtuvalt meie tavalisest (banaalsusest, Alltäglichkeit) argieksistentsist kui puhastatud filosoofilisest eksistentsist, mis on saavutatud pärast kartesiaanlikku kahtlemist välispidiste objektide ja teiste inimeste olemasolus. Ja see igapäevane eksistents on alati maailmas ja koos teistega. Olla tähendab olla maailmas ja olla koos teistega. Dasein on alati da-sein, st. see on alati seal (da), situatsioonis, ja on alati koos-olemine (Mitsein) koos teistega.

**Keegi.** Kuid mis või kes on selle argieksistentsi subjekt? Kes see on, kellest me praegu tegelikult kõneleme kui maailmas- ja koos teistega olevast? Heidegger ütleb meile, et see ei ole see puhas "Mina", kelle filosoofid on isoleerinud "kõigi kogemuste subjektina". See on palju tavalisem ja tagasihoidlikum kuju. Heidegger kutsub seda argieksistentsi olendit nimega Keegi (das Man). Kes on see Keegi? Igaüks ja Mittekeegi. See on tema, kellele me viitame kõigis oma argieksistentsi kõnedes ja ettekirjutusis: Keegi peab seda tegema!, Keegi ei tee seda!, Keegi ei suitseta siin! jne. See Keegi on niisiis nende meie argieksistentsi kõikvõimalike avalikku korda ja välispidist käitumist puudutavate ettekirjutuste ja vestluste lõikumispunkt. Niisiis, Igaüks ja Mittekeegi.

**Langus.** Jätkuvalt on märkimisväärne, et me märgitsemise selle argieksistentsi (eksistentsi maailmas ja koos teistega) subjekti keelemustrite kaudu. Heideggeri keeleanalüüs on hiljem paljusid mõjutanud. Tema järgi on keel määratletud kõnelemisest ja kõnelemine on alati maailmas ja teiste inimestega. Meie argieksistents on keeles. Meie maailmas-olemine leiab keeles väljendamist ja väljendamise kaudu tõlgendamist ja arusaamist. Nõnda pole keel mitte primaarselt puhta eneseteadlikkuse sisemiste psüühiliste seisundite väljendamiseks, vaid vastupidi, see on läbinisti "maailmalik". Kuid see kõne, mille kaudu Keegi ennast igapäevases elus väljendab, on vadin. Vadin ja kahemõttelisus - need on igapäevase maailmas-olemise karakteristikud. Nad iseloomustavad (muide respektiga Keegi keele suhtes) Keegi langenud olukorda: me kõik oleme, niikaua kui me oleme, banaalses avalikus igapäeva-maailmas. Seda languse (Verfallen) seisundit ei tohi ära segada teoloogia keelepruugi langusega armust. Languse mõiste ei tähenda ka kuidagi, et siin kirjeldataks mingit reaalsuse alamt astet (traditsioonilise metafüüsika malli järgi), vastupidi - Heidegger rõhutab, et see on just niisama reaalne, nagu autentsel eksistentsil õnnestub sellest pääseda.

**Ärevus.** Millised on siis selle argieksistentsi karakteristikud? Nüüd tuleb seda asja vaadelda teises perspektiivis: argieksistents, ükskõik kui avalik ja banaalne, on alati haaratud teatud tunnetest, teatud afektiivsetest seisunditest (Befindlichkeit). Eksisteerida tähendab olla haaratud ühest või teisest meeleolust: hirmust, ärevusest, rahust või rõõmusest. Tunne on eksistentsi fundamentaalne viis. Maailm antakse meile osaks tundeis, see on meie argielu konkreetne reaalsus. Fundamentaalne tunne on ärevus (Angst), kuna see on omane kogu maailmatervikule ja seejuures palju püsivamalt kui ükski teine tunne. Ärevus on ebamäärane: see ei puuduta üht või teist objekti, vaid me lihtsalt oleme ärevuses ja ei tea isegi, mille pärast (ja kui see on läbi, siis ütleme: "see oli põhjuseta"). See on seesama, mida psühhoanalüütikud kutsuvad "vabalt kulgevaks ärevuseks", ärevuseks, millel pole konkreetset objekti. Muidugi, psühhoanalüütikud püüavad neid põhjusi leida, aga Heidegger rõhutab siin ärevust just eksisteerimisvormi seisukohalt. Me oleme ärevuses lihtsalt sellepärast, et me oleme siin-maailmas-olevad. Seepärast on ärevus palju fundamentaalsem tunne kui hirm. Hirm on alati konkreetne, selle või teise maailmas olevaga seotud, kuid ärevus on suunatud maailmas-olemisele enesele ning seepärast ka siis koos iga konkreetse objekti või asjaga, millega maailm on seotud. Nõnda toob ärevus meid maailma, asetab sellega vastakuti.

Kuid igapäevases elus ei talu me seda ja püüame ärevust muundada kas konkreetseks hirmuks või muretsemiseks selle ehk teise konkreetse objekti pärast. Nõnda muutub ärevus meie banaalses eksistentsis ka uudishimuks. Tuleb veel öelda, et see langenud seisund ei ole väärtusetuse seisund. Kui inimolend on võimeline saama iseendaks, "Minaks", siis ei tähenda see, et ta loobuks kõigist argieksistentsi viisidest. Autentsuse saavutamine on modifikatsiooni küsimus, neidsamu asju nähakse siin maailmas korraka teises perspektiivis.

**Mure.** Mure on kõigi eelkirjeldatud (ja ka kirjeldamata jäänud) inimolemise karakteristikute koondmõiste. See

iseloostub kogu meie maailmas ja koos-teistega olemise iseloomu. Mure iseloomulikuks tunnuseks on meie ärevus, see aga lähtub inimeseksolemise põhiolukorrast - ta on olend, kelle olemist iseloostub fakt, et ta muretseb iseene olemise pärast. See eristab ta kõigist teistest Universumi olendeist. Mure on lihtsalt argieksistentsi kvaliteedi konkretiseering. Isegi maailmas-olemine ise viitab murele: me oleme sattunud siia maailma ja me muretseme (kanname hoolt ja tunneme vastutust) selle ja teise objekti pärast kõigi teiste objektide seas, mis meid ümbritsevad.

**Surm.** Kuna mure on alati suunatud puuduvale ja veel mitte käesolevale, siis näib see iseloostuvat inimeksistentsi esmajoonel poolikuse ja ebatäiuslikkusega, nõnda et näib võimatu haarata meie eksistentsi struktuuri tervikut. Sellepärast asub Heidegger nüüd analüüsima surma, sest iga katse tabada eksistentsi tervikut peab asetama meid silmitsi surma kui asjaoluga, mis selle eksistentsi kokku võtab. Kõigepealt on võimatu kogeda teise surma. Ükskõik kui palju ma ka ei kannataks, kui palju ma ka teisele iseendas kaasa ei elaks, jääb see ikkagi tema ja mitte minu surmaks. Surma tähendus on, et see röövib minult minu eksistentsi. Ja nii nagu keegi teine ei saa võtta minult minu surma, ei saa ka mina seda teistelt võtta. Surm ei ole avalik, välispidise maailma asi - see juhtub minuga minu eksistentsis. Teiseks ei ole surm elu lõpp selles mõttes, nagu tee otsalõppemine minu autosõidu lõpetab. Kui ma tee lõppu jõuan, siis ma ikka veel eksisteerin ja eksisteerides ma olen midagi lõpule viinud (oma reisi). Kui surm tuleb, siis ma enam ei eksisteeri ja ei ole ka reisi, mille kohta võiks öelda, et see on lõpetatud. Enamgi veel: kui ma olen poolel teel, siis ma tean, et teekond jõuab lõpule alles siis, kui ma olen ka ülejäänud poole läbinud. Kuid surm on lõpp selles mõttes, et see võib minuga juhtuda igal hetkel. Surm kui võimalus saadab kogu minu eksistentsi.

Milline on surma osa argieksistentsi kontekstis? Mida arvab surmast Keegi? Keegi on leiutanud mõned väga kavalad nipid, mis aitavad tal põgeneda surma perspektiivi eest. Kõigepealt muudame me (meie ju oleme see keegi) surma lihtsalt faktiks teiste faktide seas, maailmas esinevaks nähtuseks teiste nähtuste seas. Me loeme surmakuulutusi ajalehtedes, käime matustel, me oleme muutnud surma avalikuks sündmuseks. Ja selle kaudu püüab Keegi mõelda, et see juhtub Igaühega - tähendab, et Eikeegiga, mitte Minu, Sinu, tõelise Minuga. Teine nõks on mängida surm kauge aja taha. Me ütleme oma argieksistentsi vadina käigus: "See juhtub kunagi kõigiga". Kuid samas me mõtleme sellega sisimas hoopis: "Aga see ei juhtu nüüd, meil on veel rohkesti aega ees." Me tahame mõelda surmast kui faktist, mis ootab kunagi ka meid. Kuid surm ei ole fakt, vaid võimalus. Ja see võimalus on võimalik igal hetkel. "Niipea, kui inimene on sündinud, on ta juba piisavalt vana, et surra." Kuid kõige tähelepanuväärsem asjaolu seisneb selles, et, hoolimata argieksistentsi püüdeist surma eest põgeneda, ilmutab see eksistents ise end just olemuslikult surma poole pöörduvana. Me eksisteerime pidevas suhtes surmaga, meie argielu on olemine-surma-suunas. Surm kui eksistentsi lõpp on inimeksistentsis algusest peale kohalolev.

**Autentsuse võimalus.** Kui surm on kord õieti võimalusena mõistetud, siis lubab see meid heita pilgu inimese jaoks võimalikku autentsesse eksistentsi. Seistes silmitsi surma kui võimalusega, mis meid võib tabada igal hetkel, oleme me välja rebitud oma banaalse elu kontekstist ja taastatud Mina jaoks, sest me vaatame surma ilma halvaks panuta. Autentsus ei tähenda midagi muud, kui saada tõeliselt iseendaks otsustavuse (Entschlossenheit) kaudu, millega me surmale silma vaatame. Surm on vabastav: see vabastab meid tühistest muredest, mis ähvardavad meie argieksistentsi täielikult kuristikku kiskuda, ja see vabastab meid olemuslikeks võimalusteks, mille kaudu me korraldame oma eksistentsi. See on inimolukord, mida Heidegger kutsub vabaduseks-surma-poole. Hõljudes surma kohal, liikudes igal hetkel pideva olematuse võimaluses, mis on surma autentsus, oleme me lõpuks vabastatud autentsesse inimvabadusse. Ahel on katkenud, ükskõik mis liigutuses, ükskõik milliseses ettevõtmises, me viskume sellese tühjusesse, toetumata millelegi pale iseenda ja just nõnda tehes teame end vabad olevat. Kuid see autentne vabadus, mis avaneb meile pärast seda, kui oleme seisnud silmitsi surmaga, esindab ainult selle vabaduse täideviimist - realiseerumist, mis tegelikult lasub eksistentsi enese südames. See vabadus on eeldatud Heideggeri süsteemi poolt algusest peale. Hüljates fikseeritud käsitluse inimloomusest, defineeris ta inimese eksistentsi kui tema olemust - kui seda, mis loob tema olemuse. Õpetus inimese vabadusest on olemuslik eksistentsialismi kõikidele vormidele.

Allikas: Riistan Ain (2005). XX sajandi alguse filosoofia ajalugu. Tartu Ülikool.

## 2 Enesetapp

---

### Suitsiidi ehk enesetapu defineerimine

Enesetapp e. suitsiid on kompleksne fenomen, mis on sajandeid köitnud filosoofide, teoloogide, arstide, sotsioloogide ja loomeinimeste tähelepanu. Prantsuse filosoof Albert Camus' avaldab oma teoses *Sisyphose müüt* arvamust, et enesetapp on ainus tõsiseltvõetav filosoofiline probleem. Tuli otsustada, kas elu väärilise elamise vaeva või ei, ehk vastata filosoofia põhiküsimusele.

Sõna suitsiid tuleneb ladinakeelsest sõnast *suicidium*, mis omakorda tuleneb sõnadest *sui* (enda) ja *caedes* (mõrv). Suitsiid kui termin tekkis 17. sajandil Inglismaal. Selle mõiste arengut mõjutasid fakt ise ja väitlused sel teemal. Termin ilmumise tingis soov eristada tapmist teise inimese tapmisest.

### Suitsiidi definitsioon

Suitsiidi on läbi aegade defineeritud mitmeti. Ühest ja õiget definitsiooni ei tasukski otsida. Juriidilises käsitluses on suitsiid tahtlik iseenda surma põhjustamine. Teaduslikus keeles tähendab suitsiid tahtlikku ja teadvustatud enesehävitamise akti, mida selle sooritaja peab hetkel parimaks lahenduseks ja mis lõppeb tema surmaga. Suitsiid on kõige äärmuslikum enesehävituslik käitumine ning on osaliselt ka seetõttu eriti paradoksaalne. Suitsiid on fenomen, mis nõuab sotsiaaltöötajate, terapeutide, psühholoogide, psühhiaatrite jt. erialade esindajate kõrgendatud tähelepanu.

Erwin Stengeli klassikalise definitsiooni kohaselt on enesetapp indiviidi enese poolt teadlikult ja tahtlikult tekitatud fataalne (surmav) enesevigastus. WHO (Maailma Tervishoiuorganisatsioon) defineerib enesetappu kui fataalse tulemusega akti, mis on ohvri poolt tahtlikult algatatud ja teostatud niisuguse teadmise või eeldusega, et selle tulemus on fataalne, ning mille kaudu ohver lootis realiseerida tema poolt ihaldatud muutusi.

Suitsiidikatse ehk enesetapukatse on WHO definitsiooni järgi mittefataalse tulemusega tahtlik tegevus, mille puhul inimene ilma teiste sekkumiseta vigastaks või mürgitaks ennast, seejuures on tegevuse eesmärk realiseerida muutusi, mida loodeti saavutada oma tegevuse tegelike või oodatud füüsiliste tagajärgedega. Definitsioon hõlmab ka neid tegevusi, mille puhul sekkutakse enne, kui tegelik enesevigastus on aset leidnud.

Mõiste "suitsidaalne käitumine" mahutab enda alla lisaks suitsiididele ja suitsiidikatsetele ka suitsidaalse mõtlemise. Suitsiidiprotsess areneb aja jooksul järk-järgult, see algab elutüdimusest, jõuab välja surmasoovini ning sealt edasi suitsiidimõtete, suitsiidikatsete ja suitsiidini. Suitsiidiprotsessi arengu kirjeldamisel on täheldatud kultuurilisi erinevusi, näiteks Hiinast pärinevad uuringud näitasid, et suitsiidikatsele või suitsiidile tavapäraselt eelnev suitsiidiplaan seelses kultuurikontekstis puudus.

Suitsiiditeema uurimise kaudu võime jõuda arusaamisele kultuurilistest erinevustest, eri kultuurides kehtivatest normidest ja arusaamisest vaimsest tervisest. Mõningates kultuurides on suitsiid loomulik ja isegi kohustuslik teatud kindlates situatsioonides. Näiteks Jaapanis oli kuu aega autegu *seppuku v. hara-kiri* (kõhuõõne avamine spetsiaalse noaga) samuraide ühiskonnas. Samas võetakse teistes ühiskondades suitsiidi kui tõsist vaimse tervise häiret või hälbimust normaalsest.

Arutelu on pälvinud ka küsimus suitsiidi vajalikkusest teatud ühiskonnale. Sellest aspektist lähtudes võib suitsiidi tõlgendada kui vajadust teatud liiki ühiskonnas, kus läbi erilise kodeeritud keele antakse edasi psühholoogiline teade sellest vajadusest. Iga inimene kannab endas ühiskonnas kinnistunud suitsidaalse käitumise juhiseid, mis sõltuvad selle ühiskonna suitsiidide vajadusest. Suitsiidiakti sooritab inimene, kes teatud situatsioonis tunneb need juhised ära ja järgib neid oma elu hinnaga. Suitsiid selles kontekstis on inimese mina-pildis aktsepteeritud ning seega ei peegelda see mitte ühiskonnaaenulikku suhtumist vaid täielikku kuulumist ühiskonda. Ühiskonnad, kus inimesed on kaotanud oma eluenergia kaua enne bioloogilise energia lõppemist võivad tunnustada selliste indiviidide suitsiide. Kodeeritud keele all mõeldakse meie sisemist, alateadvuslikku keelt. Näiteks poeesia on üks laiematest värvatest sellise alateadvusliku keele levikuks. Kuigi suitsiidide vajalikkuse eksisteerimine ühiskonnas oleks hirmutav väljavaade, pakub see alternatiivset aspekti suhteliselt pingerohkele teemale.

Vaatamata suurele kogusele empiirilistele ja kliinilistele uurimustele suitsidoloogia vallas, ei ole suitsiid ja

suitsiidikatse täielikult mõistetav fenomen. Paljude sajandite vältel on suitsiidi seostatud kuriteoga ja selle teoloogilise partneri - patuga. Alles 20. sajandi alguses esitati esimesed psühholoogilised, psühhoanalüütilised ja kognitiivsed teooriad suitsiidist.

Termin *suitsiid* viitab inimese enda sihilikule ja teadlikule tegevusele, mis lõpeb surmaga. Suitsiidi võib lahti mõtestada mitmeti. Üks peamisi viise mõista suitsiidi on selle vaatlemine psühholoogilisest aspektist läbi hingevalu. See on hingepein, mida suitsidaalne indiviid tajub elu raskel hetkel. Sellisest aspektist vaadeldes on suitsiid praktiline tegevus, mille eesmärgiks on peatada pidev talumatu valu tulv.

S. Freud'i käsitluse kohaselt on suitsiid varjatud mõrv ning tuleneb armastatud objekti kaotuse tõttu tekkinud vihast selle objekti suhtes. Viha on pööratud tagasi inimesele enesele ja selle äärmuslikum väljendus on suitsiid. Freud kahtles suitsiidi võimalikkuses ilma eelneva allasurutud soovita kedagi tappa. Noorte inimeste suitsiidi saab käsitleda Freud'i mudeli järgi, seevastu vanematel inimestel on viha suunatud rohkem elule kui niisugusele mitte spetsiifilisele indiviidile.

Wasserman'i käsitluse järgi võib suitsiid olla võimalus psüühiliste konfliktide lahendamiseks, millest inimene ei ole osaliselt või täielikult teadlik. Konfliktid inimeses eneses reflekteerivad kättemaksutahet, tahet karistada ennast või teisi või tahet põgeneda süütunde eest. Alateadlikult tajuvad sellised inimesed suitsiidi kui taasühinemise viisi kaotatud lähedasega ja ümbritseva maailma hävitamist. Nii alateadlik kui ka teadlik konflikt tekitavad ärevust, mis käivitab erinevad kaitsemehhanismid. Suitsidaalne käitumine võib esineda kaitsemehhanismina juhul, kui psühholoogilised kaitsemehhanismid on ebapiisavad ja ärevus kõikehaarav. Sellisel juhul on suitsiid pääseteeks talumatust ja raskest situatsioonist, kus inimene leiab ennast.

Suitsiidi võib vaadelda ka kommunikatsiooni viisina. Farberow ja Shneidman on kirjeldanud suitsidaalse isiku püüet väljendada talumatut psühholoogilist valu ümbritsevale maailmale. Tihti annavad suitsidaalsed inimesed oma lähedastele märku oma kavatsustest. Lähedaste inimeste ambivalentsed ja agressiivsed reaktsioonid sellisele kommunikatsioonile kiirendavad suitsidaalsuse arengut.

Durkheim ja Halbwachs töid välja sotsiaalsete aspektide olulisuse suitsiidi käsitlemisel. Durkheim'i definitsiooni kohaselt on suitsiidid sellised surmajuhtumid, mis tulenevad otseselt või kaudselt ohvri isiklikust positiivsest või negatiivsest teost, mille enesehävituslikust tulemusest on ohver teadlik. Durkheim'i arvates on igal ühiskonnal teatud tasemega kollektiivne tung suitsiidiks, enesehävituseks, mis on püsiva suurusega senikaua, kuni põhitingimused antud ühiskonnas jäävad samaks. Teisisõnu, suitsiidide sageduse määrab ühiskonna struktuur, millest omakorda tuleneb indiviidide ühiskonda või gruppi integreerituse aste. Suitsiidi määr on antud ühiskonna refleksioon läbi indiviidide. Durkheim defineerides suitsiidi kui otsest või kaudset teadlikku enesevigastamist läbi positiivse või negatiivse teo, millega kaasneb surm. Selle definitsiooniga eristas ta tõelised suitsiidid muudest surmaga lõppenud õnnetustest. Teiseks jaotas Durkheim lähtuvalt sotsiaalse integratsiooni ja regulatsiooni tasemest suitsiidid nelja liiki:

*egoistlik suitsiid* - inimese sotsiaalse integratsiooni tase on nõrk;

*altruistlik suitsiid* - inimese sotsiaalse integratsiooni tase on tugev;

*anoomiline suitsiid* - sotsiaalse regulatsiooni tase on madal;

*fatalistlik suitsiid* - sotsiaalse regulatsiooni tase on kõrge.

Sotsiaalne integratsioon iseloomustab inimese suhet ühiskonda ehk kuivõrd on inimene integreerunud ühiskonda. Sotsiaalne regulatsioon iseloomustab ühiskonna suhet inimesse ehk kuivõrd ühiskond reguleerib indiviidi tegevust. Halbwachs väitis, et suitsiidi põhjused tulenevad nii inimeste sisemistest, kui ka välistest teguritest.

### **Suitsiidi psühholoogilised tegurid**

Mõiste „suitsidaalsus“ või „suitsidaalne käitumine“ hõlmab inimese tahtlikku enesevigastust, suitsiidikatset ja suitsiidimõtteid või plaani enesevigastuse tekitamiseks või suitsiidi sooritamiseks. Suitsidaalsuse kujunemist

kirjeldatakse sageli inimeses toimuva protsessina, mis hõlmab endas inimese reageeringuid tema keskkonnale. Alguse saab see protsess ahastuse ja lootusetusetundest, seejärel lisanduvad suitsiidimõtted, arendatakse välja suitsiidiplaan, millele järgneb suitsiidikatse. Eelnev on sageli korduv ning võib lõppeda suitsiidiga.

Suitsidaalne käitumine ilmneb mõnede ekspertide kohaselt punktis, kus ristuvad meie minevik ja tulevik. Mineviku alla kuuluvad kaugem minevik ja lähiminevik ehk hiljutised stressitekitavad elusündmused. Meie kaugem minevik annab meile oskused ja vastupidavuse elus ettetulevatele stressoritele vastupidamiseks. Tulevik omandab tähenduse meie tajus vastavalt minevikukogemusele. Suitsidaalne käitumine ja selle kujunemine on dünaamiline protsess, mis tuleneb psühholoogilistest, sotsiaalsetest ja bioloogilistest teguritest ning nende koosmõjust. Suitsidaalse käitumise episoodi ilmumine suurendab edaspidist suitsiidiriski.

Ennetav tegevus on kõige tõhusam suitsidaalse käitumise kujunemise varases staadiumis. Varasemas staadiumis suitsidaalne käitumine omab rohkem ja tugevamat seost sotsiaalsete ja majanduslike riskiteguritega. Samuti hiliste negatiivsete elusündmustega, mis võisid tõugata enesetapule (3 kuud).

Suitsidaalsuse hilisemas staadiumis omavad olulisemat mõju vaimne tervis, lootusetuse tunne ja perekonnas varasemalt esinenud suitsiidid. Konkreetsed sündmused elus ei ole enam eristatavad.

Täielikku nimekirja psühholoogilistest teguritest suitsidaalsuses ei ole võimalik esitada, kuna suitsiidi näol on tegemist kompleksse fenomeniga. Siiski saab välja tuua omadused, mille esinemised kliendil võivad suurendada suitsiidiriski:

**Impulsiivsus** – kõikidest iseloomuomadustest omab impulsiivsus ainukesena otsest seost suitsidaalsusega. Näiteks situatsioon, kus impulsiivne inimene tunneb ennast lööduna, ta ei näe väljapääsu oma olukorrast ja tajub tulevikku lootusetuna. Lisades sellele situatsioonile suitsiidi sooritamiseks vajalike võimaluste ja vahendite olemasolu, võib see olla kõik, mis vaja suitsiidikatse sooritamiseks antud inimesel;

**Mõtte- ja tundeviisi jäikus** – inimese võimetus näha kompromisse või väljapääsu tekkinud olukorrast. Kui inimene hakkab mõtlema enesetapule, aheneb tema mõtte-, tunde- ja tegevusmaailm. Ta mõtleb pidevalt enesetapust ega ole suuteline märkama probleemist teisi väljapääse;

**Probleemilahendusoskused** – depressioon vähendab inimese võimet leida probleemidele lahendusi. Lisades vähenenud probleemilahendusoskusele negatiivsed elusündmused, suureneb suitsiidirisk märgatavalt;

**Autobiograafiline mälu** – see, kuidas inimene mäletab oma minevikukogemusi näiteks probleemide lahendamisel. Depressiivne ja suitsidaalne inimene ei suuda enamasti meenutada spetsiifilisi momente, vaid mäletab üldistatult. Näiteks kui paluda suitsidaalsel inimesel meenutada spetsiifilist sündmust seoses sõnaga „õnnelik“, siis vastab ta: „kui ma käisin üksinda pikkadel jalutuskäikudel“. Selles meenutuses on ühildatud mitmed sündmused, jalutuskäigud. Spetsiifiline mäluoleks näiteks: „kui ma käisin eelmise laupäeva õhtul Männiku metsas koos oma vanaemaga jalutamas“. Üldistav mäletamine mõjutab probleemilahendusoskusi, kuna inimene ei ole suuteline meenutama spetsiifiliselt, kuidas ta tuli minevikus toime sarnase probleemiga. Samuti on haigel inimesel raske meenutada minevikust midagi positiivset. Nõustamise kontekstis tähendab see vajadust rõhutada minevikus ja olevikus toimuvaid positiivseid sündmusi ning proovida leida positiivseid sündmusi tulevikus.

**Lootusetus** – inimene, kes tunneb ennast lööduna ja ei näe olukorrast väljapääsu, on väga haavatav. Lootusetuse tunne on olulisel määral seotud negatiivse mõtlemisega. Seega on lootus üks olulisemaid võtmeküsimusi suitsidaalse ja depressiivse kliendi nõustamises.

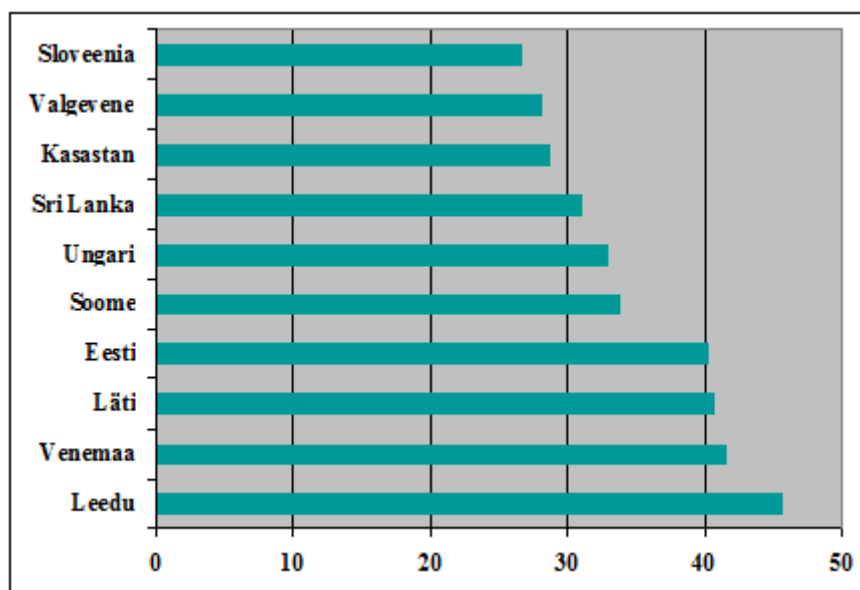
## 2.1 Statistika

2008 aastal anti Põhja Politseiprefektuurile teada konkreetselt enesetapust ehk suitsiidist ja selle katsest Tallinnas 9 kuu jooksul 49 korral (2007 - 38). Neist enesetapp oli lõpule viidud viiel ehk 10,2% juhul. Haiglasse viidi enesetapumõtetega 11 isikut ehk 22,4% juhul. Nimetatud juhtumitest 12,2% ehk kuuel juhul viidi väidetavad enesetapu sooritajad tegelikult politseiosakonda kainenema. 28,6% enesetaputeadetest on tehtud Lasnamäe linnaosa territooriumil, 26,5% Mustamäe linnaosa territooriumil, 20,4 % Põhja-Tallinna linnaosa territooriumil ning teistes piirkondades 1-4 juhtumit. Lisaks eespool mainitud enesetapu juhtumitele on surmajuhtumitena registreeritud veel 11 enesetappu millest 72,7% sooritati poomise teel. Esineb ka erinevate ravimite (tablettide või vedeliku) manustamist, kõrgelt korruselt allahüppamist jne.

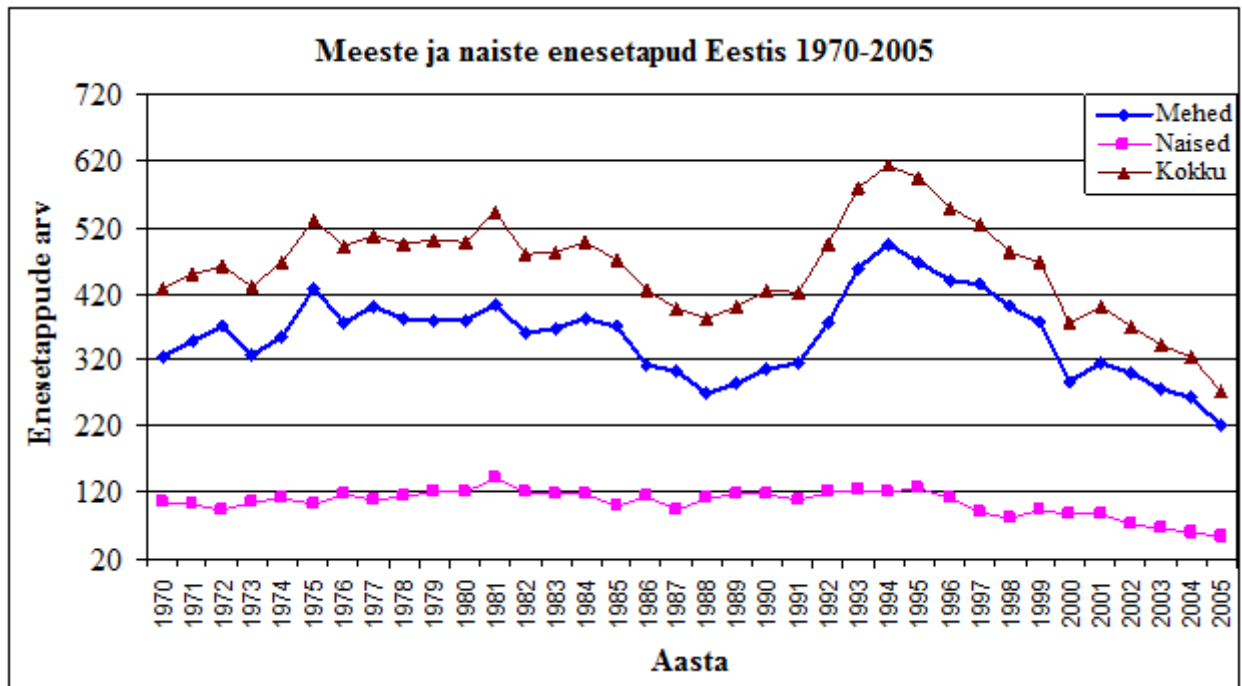
Euroopa Liidu liikmesriikidest sureb Eestis kõige rohkem alla 14-aastaseid lapsi vigastuste ja mürgistuste tõttu. Laste ja noorukite seas on viimastel aastatel suurenenud riskikäitumine, peamiselt suitsetamine ning alkoholi ja narkootikumide tarvitamine ning sagenenud psüühikahäired noores eas. Liiklusvigastused ja -surmad, uppumised, tapmised ja enesetapud toimuvad valdavalt seoses alkoholi tarbimisega. Enesetapp on 15-29-aastaste noorte levinuim surmapõhjus sõidukiõnnetuste kõrval.

Üldine enesetappude hulk on viimastel aastatel siiski näidanud langevat tendentsi. 1996. aastal sooritas enesetapu 439 meest ja 112 naist. 2004. aastal sooritas enesetapu 264 meest ning 59 naist ning 2007. aastal 207 meest ning 46 naist.

Eesti koos teiste Baltimaade, Venemaa, Soome, Ungari ja Sri Lankaga kuulub suurima suitsiidiriskiga maade hulka (joonis 1). 2002.a sooritas Eestis enesetapu 371 inimest, 1994 a oli see arv sajandi suurim - 614. Maailma Tervishoiu Organisatsiooni andmetel, kus on kasutatud 105 riigi kokkuvõtet, on suitsiidide kordaja maailmas keskmiselt 16 suitsiidi 100 000 elaniku kohta. Suitsiidikordajat alates 20st peetakse suure suitsiidiriski näitajaks. Suitsiidide suurenev osakaal enneaegsete surmajuhtude hulgas tingib vajaduse pöörata enam tähelepanu suitsiidikatsetele ja suitsidaalse käitumisega isikute abistamisele.



Joonis 1. Esimesed 10 riiki suitsiidikordajate alusel



Joonis 2. Meeste ja naiste enesetapud Eestis 1970-2005

Suitsiidikordaja näitab suitsiidide arvu 100000 inimese kohta. Kuni 10: madal suitsiidirisk, 10-20: keskmine suitsiidirisk, alates 20: suur suitsiidirisk. Suitsiidikõver peegeldab ühiskonnas toimuvat, mida võib näha ka jooniselt 2.

Tinglikult võib jagada kogu toodud perioodi neljaks:

### 1. 1970 - 1984 stagnatsiooni periood

Endises Nõukogude Liidus kuulus suitsiid keelatud teemade hulka. Esmakordselt avalikustati teadlaste jaoks andmed suitsiidide kohta endises NL-is Gorbatšovi "perestroika" ajal. Suitsiidi käsitleti raske vaimuhaigusena. Definitsiooni kohaselt oli suitsiid enesekaitseinstinkti väärastuse kõige raskem vorm, kus elu säilitamise tung asendub elu hävitamise tungiga. Peamised diagnoosid, mis suitsidaalse käitumisega inimesele pandi, olid skisofreenia ja maniakaal-depressiivne psühhoos. Diagnoosimisel ei arvestatud lisateguritena psühholoogilisi ega sotsiaalseid faktoreid ja haigete ravi oli sunniviisiline.

Usk psühhiaatrilisse ja narkoloogilisse abisse oli põhjendatult nõrk. Psüühilise haigena arvelevõttust tulenevad sotsiaalsed piirangud hoidsid paljusid tagasi olemasolevatki abi kasutamast. Endise Nõukogude Liidu ajal eksisteerinud hoiakute tagajärjel ei toimunud ka Eestis suitsidoloogia alal mingisugust arengut.

Reformide periood algas 1985 aastal ja kestab praeguseni. See oli lootuste, parema tuleviku ootuste periood. Eesti suitsiidikordajate muutust on mõjutanud nii poliitilised kui majandusreformid, mis said alguse juba 1985.a. ja jätkuvad tänapäevalgi. Poliitilised reformid andsid rahvale lootust, et lõpeb totalitaarne võõras võim, tekib enesemääramisõigus, realiseerub ideaalkujutus vabast kõrge elatusasemega Eestist. Seda perioodi iseloomustab üldine sotsiaalne optimism. Kogu Nõukogude Liidu ulatuses vähenes surmade üldarv, eriti aga vägivaldsed surmad.

2. Poliitiliste reformide aastatel 1985-1991 levis teatud sotsiaalne optimism või kohati isegi eufooria. Oluliseks faktiks ja mõjuteguriks sellel perioodil on ka ülränge alkoholi tarbimist piirav poliitika, mis lühiajaliselt oli tulemuslik. Tervisenäitajad paranesid, kuid raske on öelda, kas see tulenes lootusest tulevikule või alkoholipoliitikast, kuid kogu Nõukogude Liidu ulatuses vähenes surmade üldarv, eriti aga vägivaldsed surmad.

3. Majanduslike reformide perioodil, aastast 1992, oli paljudel raske passiivsusest ärgata, kõigil ei olnud ka piisavalt võimeid. Paljud olid šokeeritud uut laadi eetika- ja moraalkriisist, varanduslikust kihistumisest või teadasaamisest, et kõigil on reaalne väärtus, et inimesed ei ole ega saagi olla võrdsed. See oli sotsialismilt turumajandusele ülemineku aeg koos uute väärtushinnangute ja elustiili tekkega, mis nõudis kõrget

kohanemisvõimet.

Suitsiidikõver peegeldab küllaltki tundlikult mingi riigi või regiooni inimeste elukvaliteeti, sotsiaalmajanduslikku ja poliitilist situatsiooni, samuti rahvatervist, populatsiooni üldist stressitaluvust ning tervishoiu ja sotsiaalhoolekande taset. Eestis oli suitsiidide sagedus stabiilselt kõrge stagnatsiooniperioodil. Aastatel 1965-1984 oli aastas keskmiselt 485 enesetappu. Trend oli tõusev. Keskmine suitsiidide arv 100 000 elaniku kohta aastatel 1970-1984 oli 33,5. Stagnatsiooniperioodil saavutas suitsiidide tase maksimumi 1981 aastal. On tõenäoline, et langus 1982/1983 aastal tulenes Andropovi valitsemisajal algatatud alkoholivastasest kampaaniast. 1984 aastaks oli suitsiidide arv jälle tõusnud. Selleks ajaks oli ka alkoholivastane kampaania nõ ära vajunud.

Sellele perioodile järgneb suitsiidide sageduse tugev langus 1988.aasta suunas, mil registreeriti kõige väiksem suitsiidisurmade arv viimase 30 aasta jooksul- 382 juhtu, vastav suitsiidikordaja 24,5. Alates 1989 aastast tõuseb suitsiidide arv taas ja saavutab maksimumi 1994. aastal, kui suitsiidi sooritas 614 inimest (kordaja 41).

#### 4. 1995-tänapäev

Alates 1995 aastast on suitsiidikõver olnud kindlas languses. Selle põhjuste kohta võib teha erinevaid oletusi. Üks võimalusi on, et tasakaalust väljalükatud süsteem tegi võnke ja stabiliseerub endisel tasandil. Ilmselt võib järeldada, et olukord Eestis on stabiliseerunud ja eriti rasked ajad on möödumas. Kindlasti ei saa kõrvale jätta ka asjaolu, et psühhiaatriline ja psühholoogiline abi on asjatundlikum ja abivajajatele vastuvõetavam.



## 2.2 Nõustamine

---

Suitsiidiohvrite leinajate nõustamisel tuleb meeles pidada, et suitsiid on üks kaotustest, millest ei taheta rääkida. Nii leinajad ise kui ka teised inimesed on tagasihoidlikud sellest surmast rääkides. Lähedased ei pruugi tahta kuulata leinaja juttu surmast ning nõustaja võib aidata täita seda lünka kommunikatsioonivajaduses.

Süü reaalsuse kontrollimine. Suitsiidiohvri leinajate puhul võtab see kauem aega. Suur osa süüst võib olla ebareaalne ja annab järele reaalsuse kontrollimisele, andes inimesele mõningase kergendustunde. Samas on olukordi, kus inimene on tõesti süüdi ning nõustaja peab aitama teda sellega toime tulemisel.

Aita muuta eitamise ja tõe varjamise esinemust. Veel üks ülesanne on aidata muuta tõe varjamist ja ümber määratleda kujutis surnust, tuues see lähemale reaalsusele. Mitmetel leinajatel on kalduvus näha ohvrit kas täiesti hea või halvana. See on illusioon, mis vajab vaidlustamist.

Uuri tulevikunägemusi. Uuri nägemusi, mis leinajatel on seoses sellega, kuidas surm neid tulevikus mõjutab. Kui see hõlmab reaalsust, uuri viise, kuidas sellega hakkama saada. Kuidas inimene kavatses tulevikus näiteks kasvavatele lastele selgitada seda surma?

Tööta vihaga. Töötamine viha ja raevuga, mida surm võib tekitada, lubab selle väljendumist ning samal ajal tugevdab enesekontrolli.

Hüljatuse tunde reaalsuse kontrollimine. Võimalik, et hüljatustunne on kõige laastavam suitsiidi tulemus. Inimesed, kes kaotavad armastatud inimesed loomuliku surma tõttu, tunnevad hüljatust. Kuid surma puhul, kus see oli valik, on hülgamistunne ekstreemne. Selles tundes võib olla ka reaalsust, kuid selle astet saab hinnata nõustamisel.

Kaotuse tähenduse ja uue elumõtte leidmine. Leinajal on tugev vajadus leida vastust küsimusele 'miks?'. Kliendile peaks selgeks tegema empaatilisel moel kohe alguses, et vastust sellele küsimusele ta täies mahus ei saa kunagi.

Täiendavad vahelesekumise moodused:

- Kontakteeru inimese või perekonnaga otsekohe, enne kui moonutused tekivad. Perekonna müüdid/väljamõeldised algavad vara.
- Jälgi väljendamispotentsiaali nõustamisel. Kliendi püüdlus võib olla nõustajas resistentsuse tekitamine selleks, et rahuldada oma negatiivset enesetaju.
- Kui on piisavalt palju sellise kaotuse leinajaid, siis kaalu suitsiidisurma leinagrupi alustamist.

### **Mahasurutud ja pikaleveninud lein**

Enesetapu korral on patoloogilise leinareaktsiooni tekkimise oht oluliselt kõrgem tavapärasest kaotusega seotud leinaprotsessist.

Verena Kast (1998) annab oma raamatud "Lein" ülevaate mahasurutud ja pikaleveninud leinaprotsessist. Pikaleveninud leinaprotsessi korral on oluline risk, et leinaprotsess muutub patoloogiliseks ning hakkab seeläbi oluliselt takistama inimese igapäevaelu. Järgnevalt toodud ülevaade ongi ära kirjutatud Verena Kasti teosest, kus ta toob praktilisi näiteid pikaleveninud leinareaktsiooniga klientidega töötamisest.

Iga leinamisfaas kätkeb endas ohtu, et temasse jäädakse "kasutult istuma", et leinaga ei minda edasi. Psühhoteraapiasse jõuavad sageli inimesed, kes olid kunagi kaotanud neile lähedal seisnud inimese ega olnud teda piisavalt leinanud. Meiegi ühiskonnas peetakse sageli tugevuse märgiks, kui leinast saadakse kiiresti jagu. Leina allasurumine võib põhjustada depressioone, mis jäävad asjaosalisele endale sageli mõistetamatuks. Kui neid depressioone põhjalikult uurida, leitakse sageli põhjuseks olevat lõpule viimata leina, allasurutud lein jne. Sääraseid depressioone kutsuvad esile: teise inimese surm, ka sellise, kes polnudki väga lähedane; surnuga samasse ikka jõudmine; tema surma-aastapäev, ühesõnaga situatsioonid, mis on surnuga seoses.

Juba Freud nägi leina ja melanhooliat omavahelises seoses, sest oma ilmingus on nad sarnased ja järgnevad armastatud olendite kaotusele. Freud kirjeldab leina kui normaalset reageeringut, melanhooliat kui patoloogilist. Leina ja melanhoolia vahet näeb ta selles, et leinaja teab, mida ta on kaotanud, melanhoolik küll teab, keda ta on kaotanud, kuid ei tea, mida ta on kaotanud, ja seega on kaotusteadvus poolik. Freudi järgi on vahe ka selles, et leina puhul on suhe objektisse lihtne, melanhoolia puhul aga eksisteerib ambivalentssikonflikt, seega tuntakse kaotatu vastu ühtaegu armastust ja viha.

Jacobson avaldab kahetsust, et Freud käsitas leina ja melanhooliat omavahelises seoses, niisiis tunnistas ta depressiivsed meeleolud põhimõtteliselt patoloogilisteks. Jacobsoni arvates võivad depressiivsed meeleoluseisundid tekkida ka normaalse häälestatuse puhul, seega ei pea nad olema patoloogilised. Ei ole ju ka iga meeleoluülevus patoloogiline. Kuid depressiivsete seisundite tekkepõhjust näeb Jacobson samuti "agressiivsetes pingetes, mistõttu nad kajastavad konfliktsituatsiooni, väljendades neurootilist või psühhootilist konflikti reaalsusega". Sellelaadsed häälestused sisaldavad endas patoloogilist potentsiaali; see tähendab, depressioon võib muutuda patoloogiliseks, kui käivituvad regressiivsed protsessid või kui konflikti aluseks on suured, ületamatud probleemid. See Jacobsoni arvamus tundub olevat täiesti veenev, see on vastavuses minu enda depressiivsuseuringutega.

Lein võib omandada depressiivsuse tausta, kui lahkunu suhtes tekivad vaenulikkus ja agressiivsus. Neid ei tohi endale ligi lasta. Et iga leina juurde kuulub viha – viha selle pärast, et ollakse maha jäetud, et ollakse sunnitud kaotusega leppima ja oma elu uuesti korraldama, et peale muu tuleb lõpetada ka vahekord, mis oli surnud inimesega -, siis on arusaadav, et ilmnevad agressiivsed tundeliigutused. Teisest küljest aga kehtib põhimõte, et lahkunust räägitakse ainult head, ja niiviisi tuleb agressiivsus maha suruda. Ent sellega jääb lein "toppama", niisiis on antud võimalus depressiivseteks reageeringuteks. Need on seda patoloogilisemad, mida tugevam on kaotuselamus, ja mida intensiivsemalt suruti kaotusega seotud agressiivsust maha, mida rohkem on seletamata jäänud konflikte, seda vähem ollakse võimeline neid konflikte lahendama.

Psühhoteraapia näidete varal käsitleme nüüd allasurutud ja pikaleveninud leina probleeme.

### **Probleemid mitte tunnistada tahtmise faasis**

Kui seda faasi edasi lükatakse, siis on meie ees inimene, kes surub maha kaotuse ja koos sellega ka sügava tunde. Sellised inimesed elavad edasi, nagu polekski midagi juhtunud. Päriselt maha suruda armastatud inimese kaotus end siiski ei lase. Kõige käepärasem pääsemisvõimalus on põgenemine "toimekusse".

Neljakümneaastane ärinaine, kes oli kaotanud oma mehe õnnetusjuhtumi läbi, ütles: "Nüüd, kus teda enam pole, pean mina vaatama, et kõik oleks `tipp-topp`." Naine ei lubanud endale mingeid nõrkusi; oma lastele ütles ta, et isa pettuks neis väga, kui nad nüüd nõrgaks osutuksid, nutaksid. Isa ootavat, et nad oleksid vaprad nagu sõdurid. Kogu pere oli enda meelest kangelaslik, et nad mehe ja isa tööd vapralt jätkasid, tuttavad ei leidnud sõnu, kuidas seda vaprust kiita. Aja kulgedes polnud pilt enam nii heroiline. Lähikonnas hakati pidama harjumuspäraseks, et see perekond on vapper, ka tuhmus ajapikku mälestus surnust. Siis hakkas naine, kellel ilmnisid mitmesugused psühhosomaatilised kaebused, arstidega konsulteerima. Nood saatsid ta psühhoteraapiasse. Naine rääkis uhkusega, kuidas ta oli oma mehe kaotusega "toime tulnud": "Kõik läks edasi, nagu elaks ta veel, mitte miski ei muutunud!" Küsisin imestunult: "Üldse mitte miski?" Ta vastas pärast järelemõtlemist, et olevat küll ränk olnud ilma igasuguse toetuseta tervet äri juhtida, samuti olevat ränk olnud enam mitte tunda mingisugustki õrnust, kuid see-eest olevat seda kõike korvanud hea tunne, et ta oli ka ilma meheta võimeline kõike korras hoidma, kõike reguleerima, suuteline lapsi ilma isata üles kasvatama. Kuid nüüd tegevat talle muret see, et tema keha ei tahtvat enam kaasa lüüa. Minu küsimusele, kuidas ta end midu tunneb, vastas ta, et olevat end tunnetest võõrutanud, ta täitvat iga päev oma kohust, ja see andvat talle hea enesetunde.

See naine suutis toime tulle surma sissetungiga oma enese- ja maailmamõistmisse, sukeldudes oma surnud mehe maailma, "liites" mehe ja enda elud. Kaotust ta teadlikult läbi ei elanud. Minu küsimuse peale, kas ta mõnikordki oma mehest puudust ei tundnud, vastas ta, et olevat tundnud küll, aga see pannud ta veelgi rohkem töötama mehe äri heaks.

Kaunis raske oli sellele naisele selgeks teha, et tema psühhosomaatilised kaebused, eriti südamevaevused, võiksid seotud olla mehe kaotusega. Ta arvas, et sellest on ometi palju aega möödas – kui naine psühhoteraapiasse suunati, oli surmast möödas neli aastat -, sel juhul pidanuks kõik hoopis varem juhtuma. Kuid ta tunnistas oma valmisolekut surnud abikaasaga vahekordi selgitada, kui see tulemusi töötab. Palusin kaasa võtta fotosid kooselust mehega. Ta tegi seda, hakkas temast rääkima, hakkas kõiksuguseid juhtumeid meenutama ja ajapikku suutis leina tasa teha. Alles pärast üht pikka faasi, mille kestel elustusid mälestused mehest ja kus ta ühtlasi tunnistas, et tal oli olnud mehega ka palju raskusi, kuid sellest hoolimata sooviks ta meest jälle oma lähedusse, sest ta tundvat end väga üksi ja üksildasena – alles pärast seda faasi hakkas ta und nägema. Esimene unenägu, mida ta mäletas, oli selline:

Surnut saadetakse sargas läbi terve maailma, keegi ei tea, kellele surnu kuulub. Keegi ei taha sellega tegemist teha. Naine näeb sarka ja talle meenub, et see sarnaneb tema surnud mehe sargaga. Ta teeb korralduse surnu maha matta.

Niisiis tunnistab naine nüüd, et tema mees on surnud, ning valmistub hoolt kandma, et ta maha maetaks, siis on see probleem lahendatud. Unenägu näitab ka selgesti, et surnu, kuigi naine tema peale ei mõelnud, oli olemas ja teda saadeti läbi terve maailma.

Unenäomotiiv surnust, kes on järsku avastatud ja kes pole veel maetud, on üsna sagedane. Need unenäod ei pea tingimata viitama soovimatusele mõne inimese surma tunnetada; niisama hästi võivad nad tähendada seda, et meis endis on midagi elutut, ehk on meis miski koguni surnud, ja et me ka siin oleme matmis- ja leinamisprotsessi mööda lasknud. Lein on möödapääsmatu, kui oleme kaotanud kellegi, keda armastasime, sest niisugusel juhul on meie enese- ja maailmakogemus kõige rohkem vankuma löönud, kuid leinama peaks ka siis, kui oleme kaotanud midagi, mis oli meile tähtis.

Helene Deutsch kirjeldas aastal 1937 esimesena nelja patsienti, kes olid lapsepõlves kaotanud kellegi ega olnud leinanud. Nad kannatasid hiljem igasuguseid depressiivseid hädasid ja neil oli ka muidu elus raskusi. Alles ravi käigus selgus, et kõige põhjus peitus nois kaotustes, mida ei olnud leinatud. Iga juhtumi puhul oli see elusündmus mõjutanud tundeelu. Deutsch järgi on paljud psühhoteraapeudid seda asjaolu ikka jälle tõestanud. Sealjuures pole tähtis, et kaotus oleks olnud just lapsepõlves, niisama hästi võis see juhtuda täiskasvanueas. Neid, kes teadlikult tõrjuvad leina, on peetud iseteadlikeks inimesteks, kes uhkustavad oma sõltumatus ja enesekontrolliga, kes ei talu tundeväljendusi, kes peavad pisaraid kohatuks nõrkuseks ja pärast kaotusi elavad edasi, nagu polekski midagi juhtunud. See kirjeldus, mille annab Bowlby, toetudes Deuschile, Volkanile ja teistele, on kooskõlas minu enda tähelepanekutega. Sellised inimesed tõrjuvad mälestusi surnutest, ka ei soovi nad, et surnutest räägitaks – või kui, siis ainult nii, et neid endid kiidetaks, kuivõrd hästi tulevad nad kaotusega toime. Bowlby kirjeldab veel, et sellistel inimestel on sageli kalduvus psühhosomaatilistele vaevustele, eriti peavaludele ja unetusele, äärmusjuhtudel mõnikord ka liigjoomisele. Bowlby rõhutab, et leina lõhustumise põhjusi võib loomulikult olla palju. Siiski näib olevat kindlaks tehtud, et see on just seesama eriti “vapper” inimene, kes leina alla surub ja kelle saab lein hiljem ikkagi kätte, kas siis depressiooni või depressioonieelse seisundi kujul.

Selles seoses näib mulle ka oluline mõtiskleda, mida tähendab naistele (ja meestele!) alles sündimata laste kaotus.

Mind külastas kolmekümne kuue aastane mees, kes kannatas sagedase unetuse all ja ka muidu vaevas teda masendus. Ta ütles, et mingit põhjust polevat, sest tal olevat suurepärane töö, tema abielus olevat kõik hästi, ta armastavat oma naist ja kahte last, tema noorus olevat möödunud ilma ebameeldivate vahejuhtumiteta – ja nii näis see kõik ka olevat. Küsisin, kas ta ehk on kaotanud vanavanemad, kellesse ta oli väga kiindunud, kuid sedagi polnud juhtunud, tema vanavanemad olid kõrges eas, aga veel elavate kirjas. Ka tema vanemad olid elus. Ta polevat eales kedagi kaotanud. Seda öeldes lõi ta pisut kõhklema ja lisas siis, et tema naisel olevat umbes kaks aastat tagasi olnud nurisünnitus, ta olevat kaotanud lapse kolmandal raseduskuul. Mees olevat seda last väga oodanud, kuid neil olevat niigi kaks tervet last, ja üldse, loode ei olevat ju veel inimene... Viimaks talle meenus, kui väga ta oli sellest lapsest hoolinud, ta oli temast juba rõõmuelevil mõelnud, ja talle sai selgeks, et nurisünnitus oli tõesti olnud kaotus, mida samuti tohib leinata ja peabki leinama.

Minu meelest tekitab suuri raskusi see, et me usume täpselt teadvat, millal me leinata tohime ja millal mitte, või kui kaua on iga kord sobiv leinata. Too mees ütles esialgu: "Loodet ei saa ometi leinata nagu täiskasvanud inimest, kellega on kaua koos elatud." Näib olevat veenev jutt, aga kui mõelda, kui tähtis see lapsehakatise mehele oli, milliseid mõtteid ta oli temaga juba sidunud, kui väga oli tema elu selle lootega juba läbi põimunud, siis ei maksa tema sõnu päriselt uskuda. Pole olemas juhtnööre, kui kaua ja kelle pärast me leinama peame: mida sügavamad tunded meid kellegagi või millegagi seovad, seda rohkem peame leinama.

Veel üks näide leinamata jäänud loost:

*Kolmekümne kaheksa aastane naine tuli ravile, sest ta tundis end kogu aeg väsinuna ja ükski arst ei suutnud põhjuse jälile jõuda. Ta oli abielus, lapsi polnud. Ta tõi seletuseks väite, et ei tema ega mees soovi siia ilma lapsi muretseda, pealegi leidvat ta, et lapsed on liiga rahutud ja kulukad. Vestluse jätkudes selgus, et ta olevat kord aborti teinud. Juhtumisi oli ta minu vastuvõtul sellel päeval, millal raseduse katkestamisest sai aasta. Ta mainis seda täiesti möödaminnes. Minus äratas tähelepanu, et ta seda üldse mainis ja et ta oli selle päeva meelde jättnud. Ta ütles, et olevat röömus olnud, kui laps oli "kõrvaldatud". Ma vastasin - samuti möödaminnes -, et mõnikord tekitab üks ja sama situatsioon erinevaid tundeid. Ta vaidles vastu, ütles, et ta olevat üksnes röömu tundnud ja tal ei olevat ka vähimatki süütunnet. Järgmisel seansil ütles ta, et olevat eelmine kord minu peale väga pahane olnud, ma olevat tahtnud talle raseduse katkestamise pärast süütunnet sisendada. Ta ei tahtnud sellest enam rääkida, tuli hoopis välja probleemiga, mida ta nimetas pakiliseks. Umbes kaks kuud hiljem puhkes ta ühel raviseansil järsku nutma ja rääkis, et ta olevat tookord tohutult röömustanud lapse üle, kes olevat tema üsas kasvanud, ta olevat end tundnud viljakandva põlluna, ning ta olevat end kehaliselt hoopis teisiti tundnud kui varem, inimese ja naisena. Kuid ta olevat siiski kindlaks jäänud raseduse katkestamise otsusele, liiati tundunud talle, et temast oleks saanud "võimatu ema".*

Ka selle naise puhul on ilmne, et ta ei tunnistanud endale, mida abort talle tähendas, nimelt loobumist millestki, mida ta oli pidanud endale elutähtsaks, nagu väljendab võrdpilt viljakandvast põllust. Raseduse katkestamisega oli ta teinud otsuse, et ei lase põllul vilja kanda. Kas ta toimis õigesti või valesti, on iseasi, kuid temale tähendas see kaotust, seda pidi ta mõistma ja leinama. Lisaks pidi ta mõistma, et selline elusituatsioon võib äratada agressiivseid tundeid. Ta oli vihane "lapse" peale, kes oli teda pannud sellisesse olukorda, mis sundis tapma. Pärast seda, kui ta oli vihatunde omaks võtnud, võis ta endale lubada ka süütunnet ja - vastavalt situatsioonile - selle aktsepteerimist.

Mitte tunnistada tahtmine võib väljenduda ka niimoodi, et keegi hoolitseb teiste inimeste eest, kes on mõne inimese kaotanud, ning kannab niiviisi, kaudselt hoolt omaenda leinamistöö eest. Üks pastor rääkis mulle, et tema tugevus olevat hinge eest hoolt kandes kaasa minna inimestega, kes on oma partneri kaotanud. Too pastor oli mõni aasta tagasi kaotanud naise. Ta ütles: "Nii kaua, kuni saan tegelda teiste inimestega, kes on kedagi kaotanud, läheb mul hästi. Kui need inimesed mind enam ei vaja, siis muutun väga nukraks, siis tuleb mulle meelde mu naine. Ma ei tohi ometi nukrutseda, ma tean ju, et ta ootab mind sealilmas!"

See pastor, kes aitab paljusid inimesi nende leinamistöös, ei tunnista endale oma leina, sest ta ei tohi ju kurb olla, kui tema naine on Jumala juures.

Mulle näib, et siin on varjul veel üks probleem: on inimesi, kes arvavad, et nad ei tohi oma maailmavaate tõttu leinata. Sealjuures jätavad nad tähele panemata, et nemad kui mahajäetud on ikkagi kandnud suurt kaotust, mis mõjustab, ennekõike pidurdab kogu nende elu. Sellest, mida too pastor enda puhul täheldab, nimelt et ta tunneb ennast hästi, kui ta saab teisi nende leinas toetada, selgub: nii kaua, kuni ta teiste hinge eest hoolt kandes nende leinaga kaasa läheb, nii kaua võib ta leinajatega samastudes kaasa leinata; kui nad teda enam ei vaja, siis peaks ta ise leinama, ja seda ta ei tohi. Inimeste puhul, kes teistega samastunult leinavad - ja see võimalus lausa pakub end abistavates elukutsetes välja -, on oht selles, et nad varisevad kokku, kui pole enam kedagi, kelle eest nad võiksid hoolt kanda. Loomulikult on ka võimalik, et nad on selles samasusleinas liiga "emalikult hoolitsevad" teise inimese eest, hoiavad teda tagasi oma elu iseseisvalt uuesti korda seadmast. Samasusleina võib tõlgendada ka nii, et omaenda olemusjooned, mis hädasti leinamistööd vajavad, projitseeritakse mõnele teisele inimesele ja antakse tollele asendusabi. Selline käitumisvõimalus on inimestel

alati olemas, mitte üksnes siis, kui tuleb tegelda leinamistööga. Kuid iseäranis tuletab see käitumisvõimalus end meelde leinamise puhul, sest abistajat, kes on samuti kellegi kaotanud, aktsepteeritakse eriti meelsasti: tema ju teab, kuidas teine end tunneb.

Mitte tunnistada tahtmise faasis viitab takerdumisele ka see, et inimesed räägivad suurest "tühjusest", mida nad pärast kaotust tundvat; seda tühjust ei saavat millegagi täita, nad elavad tuimalt nagu automaadid. Szonn kirjeldab oma artiklis "Leinamistöö katatüümse pildielamuse abil" ema juhtumit, kes oli oma tütre traktoriga - ettekavatsematult - üle sõitnud, ja kes selle tagajärjel langes masendusse iga kord sügise saabudes, sest sügisel oli tütre surmapäev. See naine ütles, et ta polevat suutnud leina-ta, ta olevat end tundnud otsekui tühjana. Nõuandetalitus külastas teda, sest vahepeal olid tema suhted oma teise lapsega keerdu läinud. Szonn kirjeldab, kuidas ta andis naisele esialgu ülesande kujutleda motiivi "Oja", teisel raviseansil motiivi "Hauda viiv tee". Siinjuures puhkes naine nutma, ja näib, et sellest nutust sai leinamise lähtepunkt. Kahjuks on artikkel nii lühike, et raske on mõista, mis õieti juhtus. Szonn kirjutab, et vähesete masendava pildielamuse seanssidega on võimalik depressioone oluliselt leevendada, ja minu arvates käivitus selle tulemusena tõesti leinamisprotsess.

Näib, et selline pildielamus on väga hea abinõu ärajäänud leinamistöö puhul, eriti juhul, kui inimesed tunnevad end "tühjana".

### ***Probleemid emotsioonide puhkemise faasis***

Kõigi eeltoodud probleemide taga võib näha ka püüdu emotsioonide puhkemise faasi ära hoida. Siiski arvan, et inimesed, kes jäävad peatuma teise faasi, mõjuvad hoopis teisiti ja taluvad leina hoopis teisiti kui need, kes jäävad toppama esimesse faasi. Esimesse faasi takerdujad tahavad leina üleüldse vältida; need, kes takerduvad hilisematesse faasidesse, ei leia enam leinast väljapääsu, nad jäävadki leinama. Ka nemad mõjuvad depressiivsetena, kuid mitte sellepärast, et nad on valu maha surunud, vaid sellepärast, et valu on neid maha surunud: valu on neist võitu saanud, nad endasse neelanud ja nad mõtlevad lakkamatult sellele ega tea enam, mida edasi teha. Täpsemini vaadates blokeerivad nemadki kuidagiviisi leina, ka nemad ei anna end tema muutmisevõime meeleva, kuigi näib, nagu oleksid nad täienisti tema sees.

### Vaashoitud viha

Hans on kaheksateistkümnene, kaks aastat tagasi kaotanud oma isa; ta on kolmest õest-vennast vanim ja saanud ootamatult perekonnapeaks. Tema ema on endale külge harjutanud kombe küsida temalt kõike seda, mida ta varem oli küsinud isalt. Hans käib koolis, tal on ees küpsuseksamid ja tal on suuri raskusi keskendumisega. Ta arvab, et need tulevad unehäiretest. Enne isa surma oli ta olnud väga hea õpilane, sealt peale on tema õpiedukus kahanenud. Esialgu pärast isa surma olevat õpetajad leebed olnud, enam nad leebed ei olevat ja arvavat, et Hans olevat liiga rusutud, ta pidavat hakkama sellest surmast üle saama. Üks pastor, kellelt ta oli nõu küsinud, saatis ta ravile.

Minu küsimuse peale, kuidas ta oli isa surma kogunud, ütles ta, et isa olevat väga pikka aega haige olnud, see olevat kogu perekonda varjuna saatnud. Õigupoolest olevat nad kõik tundnud vabanemise rõõmu, kui isa suri. Tema olevat isaga hästi läbi saanud, eriti viimasel ajal olevat nad haigeveoodi ääres toredasti keskustlenud.

Isa olevat ka palunud, et ta tema koha perekonnas mingil määral üle võtaks; ta olevat seda meelsasti teinud, see olevat talle rõõmu valmistanud, kuid ta tundvat end ülekoormatuna, ta ei saavat enam peaaegu midagi koos oma sõpradega ette võtta.

See kõik kõlas täiesti mõistlikuna. Hans rääkis pisut moduleeritud häälega, mõjus väga tõsisena, palju vanemana kui ta oli. Meie ees on näide, kuidas inimese elu võib lähedase inimese surma tõttu muutuda. Koolipoisist saab järsku "perekonnapea", ja ta tunneb end - õigustatult - ülekoormatuna.

See oli tema probleemi üks aspekte. Teine aspekt oli see, et ta polnud kunagi väljendanud viha oma isa surma pärast. Hans rääkis, et isa surmast saadik nägevat ta iseäralikke unenägusid. Neis unenägudes olevat ta alati väga kuri, et isa on surnud, ning heitvat talle seda ka ette.

Küsisin temalt, kuidas nende peres leinati. Nagu pikaajalise haiguse puhul tavaline, leinati üsna palju ette.

Parkes nimetab seda ennetavat leina "muretsemistööks"<sup>51</sup>. Meie, inimesed, üritame suuri muutusi iga kord ennetada sellega, et kujutleme, kuidas kõik saab olema. Ent muretsemistöö ei asenda leina, sest kujutletav ühe inimese lõplik äraolek on midagi muud kui tegelik äraolek, see lõplik, armutu äraolek, mida me kujutluses ennetada ei suuda. Siiski korraldati Hansu perekonnas isa surma arvestades mõndagi ümber veel tema eluajal, näib, et isa oli juba seljataha jätnud suure hüvastijätu eluga ja oma perekonnaga, mille käigus oli nutetud, leinatud. Ka selle muretsemistöö puhul ei väljendatud kordagi viha. Küsisin Hansult, kas ta pole siis kunagi saatuse peale vihane olnud. Ta vastas, et olevat olnud küll, nimelt olevat ta kaotanud ka oma sõbratari, sest ta ei leidnu enam mahti temaga koos olla, aga vihastamisest polevat ju kasu, kui "saatus hoope jagab". Üritasin talle selgeks teha, et oleks täiesti loomulik vihastada selle üle, et ta on nüüd niivõrd koormatud, hoolimata aga armastusest oma isa vastu, hoolimata ka kogu kaastundest tema vastu, kes ta ei suutnud oma elu lõpetada nii, nagu ta seda soovinud oleks. Ma rääkisin talle sellestki, et vihastada võiks ka selle pärast, et üks inimene peab nii palju kannatama, nagu tema isa oli kannatanud, et selle pärast võiks koguni kaotada usalduse elu vastu.

Palusin Hansu, et ta üritaks meenutada võimalikult paljusid "vihaunenägusid". Ta tegi seda, pani need kirja, tõi ravile kaasa oma venna, et nad saaksid koos neid unenägusid seletada. Hans oli õigesti ära tundnud, et leinamistöös oli neil viha välja jäänud ja et ema oli isa ülearu idealiseerinud. Lapsed olid selle ideaalkujutluse üle võtnud, kuigi loomulikult oli neil isaga olnud ka teistsuguseid elamusi. Nii sai Hansule üha rohkem selgeks, et isa oli olnud ka väga egoistlik juba enne haigust, ja et lapsed olid selle egoismi tõttu palju kannatanud. Ka selle peale sai Hans tagantjärele väga vihaseks. Pärast üheksat säärast "vihaseanssi" ütles Hans, et magavat nüüd palju paremini, tal polevat enam unenägude ees nii suurt hirmu, ja eelkõige ei tulevat tal enam ette nii palju vihapuhanguid nagu varem. Alles selles faasis pihtis ta mulle, et ta olevat iga pisiasja pärast "ägestunud", ja tema ema olevat olnud väga kurb, et poeg on nii muutunud. See ei üllata, sest tema viha oli olemas, ent mitte üksnes viha, vaid ka hirm. Et aga viha tuli kogu aeg maha suruda, siis väljendus see alati siis, kui Hans tundis, et temalt nõutakse liiga palju. Loomulikult tundis ta, et temalt nõutakse liiga palju, mitte üksnes reaalsete väliste nõudmiste kaudu, vaid ka selle kaudu, et ta ei tohtinud väljendada oma viha, oma rahulolematust ja et seepärast ei suutnud ta ka leppida isa vähemmeldivate olemusjoontega.

Ent viha taga peitus ilmselt ka hirm surma ees. Miks ta muidu pelgas magama jääda, kui öise unnevajumisega poleks seostunud enam-mitte-ärkamise võimalus? Oma isa haiguse ja surma tõttu oli Hansu elamisjulgus kõvasti kahanenud. Ta oli endale valuliselt teadvustanud, et inimene on surelik. Samal ajal aga näisid vanemad võtvat isa haigust lihtsalt kui "saatuse lööki", ilma et nad oleksid selle vastu protesteerinud. Kuid kaheksateistkümneaastase noormehe kohta selline võimalus ei kehti; ta peab tohtima surma vastu mässu tõsta, et riskida elada.

### "Igavene" süütunne

Normaalse leina juurde kuulub süütunde ärkamine, sest kes küll saaks enda kohta väita, et tal pole suhetes lahkunuga olnud mingeid möödalaskmisi? Surma palge ees omandab süütunne äärmuslikke, meeletelisi jooni; ükski keskustelu ei suuda neid eemale viia, ja eelkõige ei saa enam midagi heaks teha. Kõik heastamisteooriad jooksevad karile seetõttu, et lahkunut pole enam kohal. Muidugi võib üritada endale süüdlaslikkust seletada ja katsuda seda teistes suhetes võimalikult ära hoida. Ent süüdlaslikkust ei saa vältida, ja kui sureb keegi, kelle suhtes on jäänud vaevama süü, siis saadakse aru, mida see tähendab eksistentsiaalselt: olla inimene, kes peab elama süükoormaga, liiati kogu aeg teades, et ta võinuks süüd vältida.

Oma arstipraksises olen palju kokku puutunud süütundega lahkunu suhtes, olgu siis juhul, kui abiotsija ei tea enam, mida süüga peale hakata, või kui süütunne tõrjutakse küll eemale, aga olemas on ta siiski ja kahjustab ikka jälle hingeelu.

Minu arvamust mööda on süütunne suuresti seotud sellega, mis jäi kahe inimese vahekorras selgusetuks, mõistagi ka kujutletud ideaalidega ja hilisemate tegelike suhetega, mis olid lahkunu ja leinaja vahel. Inimesed, kes on oma suhete selgitamisega vaeva näinud, kes on – just see näib mulle väga tähtis – vastastikku üles tunnistanud, kui väga nad kõigist pingutustest hoolimata ikka jälle teineteisele võlgu jäävad või on võlgu jäänud, kes on ka endale tunnistanud, et nende pingutustel on samuti piirid, säärase inimeste puhul olen alati nentunud, et nende süütunne jäi oma piiridesse, samuti piirdus sellega, mis ei tabanud inimest eksistentsiaalselt tema põhiolemuses. Üks mees, kelle naine põdes aastaid vähktõbe ja kes kasutas haigust ära, et rääkida naisega võimalikult palju nende kolmekümneaastasest kooselust, veel kord läbi elada rõõme, veel kord läbi arutada pettumusi, kuigi see oli mõlemale raske – see mees ütles paar nädalat pärast oma naise surma, et ta olevat

väga tänuolik rohkete vestlusvõimaluste eest, mis neile veel antud oli. Ainus süütunne, mis tal olevat, piirduvat sellega, et ta polevat järele andnud naise soovile ööbida tolle juures haiglas, sest ta olevat kartnud sekeldusi hoolduspersonaliga. Ta mõtlevat nüüd sageli selle üle järele, tahtvat olnud meelsasti muuta, kuid seda ta ei saavat. Lõppude lõpuks tundis ta end ikkagi südametuna.

Kuid see süütunne on hoopis midagi muud kui ühel viiekümne viie aastasel mehel, kes tuli ravile raske depressiooni tõttu.

Esimesel seansil rääkis ta mulle, et olevat oma naise kaotanud viie aasta eest, sellest ajast saadik vaevavat teda süü. Siis vaatas ta mulle uurivalt otsa ja ütles: "Härra X, psühhiaater, kes mind teie juurde suunas, arvas, et selline süütunne on alusetu, kuid see arvamus ei vasta tõele." Ning siis rääkis ta, kui südametuna ta oli oma naisega olnud, ta olevat naist kohelnud nagu koduteenijat, kes vahetevahel pidanud ka väärikalt esinema; et ta polevat õieti mitte kunagi naise vastu õrn olnud, olevat talle pidevalt ette heitnud, et too ei täitvat oma abielukohuseid; et naine polevat ülepea midagi väärt, kuigi ta oli vägagi väärt. Mees oli kindel, et oma käitumisega ajaski ta naise hauda. See olevat talle nädal pärast matust hirmuäratavalt selgeks saanud, sest äkki oli ta taibanud, mille on kaotanud, ja muuta pole enam midagi võimalik. Ta olevat oma täiskasvanud lastelt küsinud, kas ta tõesti on nende ema nii võimatult kohelnud. Lapsed olevat seda kinnitanud. Siit peale tundvat ta end otsekui tagaetavana, tal polevat enam ühtki rahulikku hetke, ta tundvat end armetult – ja süüdlaslikult, lihtsalt süüdlaslikult. Ta olevat käinud ühe pastori juures, too olevat püüdnud teda lohutada, kuid lohutus polevat mõjunud. Ta kaalutlevat, kas poleks parem, kui ta end tapaks, sest säärase süükoormaga ringi käia, see olevat kohutav. Kuid ta ei tahtvat endalt ka elu võtta, sest siis oleks tema lastel isaks olnud mitte üksnes jõhker mees, vaid veel ka enesetapja, pealegi puuduvat tal selleks julgus. Tal olevat kord juba püstol laskevalmis olnud, kuid ta olevat araks löönud. Oleks ta kedagi tapnud, siis võiks ta nüüd vangi minna, kuid tema olevat hakkama saanud üksnes hinge mõrvamisega, ta ei saavat seda heaks teha.

Ta rääkis, et nägevat alati üht ja sama unenägu. Ta seisvat oma maja ees ja ootavat pikisilmi oma naist. Ta hüüdvat teda, kuid naine ei tulevat.

Ütlesin sellele mehele, et süütundest ma teda vabastada ei saa, võin üksnes üritada tuua selgust tema vahekorras surnud abikaasaga. Võimalik, et selle klaarimise kaudu väheneb ka tema süütunne. Xaver võttis selgituse, et mina tema süütunnet kaotada ei saa, hästi vastu. Ta oli valmis minu ideega kaasa tulema, arutlema tema unenägude üle ja üritama selgitada suhet tema naisega. Siiski arvas ta, et sellest suhtest ta enam kuigi palju ei mäleta. Siin ta igatahes eksis kõvasti. Xaverit oli süütunne juba naise eluajal väga piinanud. Tal oli olnud peen vaist temaga seotud hingeelamuste suhtes, kuid ta oli alati hakkama saanud sellega, et veeretab süü naise kaela, projitseeris süü naisele. Kui naist enam polnud, langes kogu süü tema peale tagasi. Sellele lisaks koormas ta end selle süüga, mis ta oli oma naisele omistanud. Pole mõeldav, et mingis vahekorras on süüdi ainult üks pool.

Õhutasin meest rääkima oma abielu lugu. Tollele ajal tal unenägusid ei olnud, välja arvatud see, et ta ikka ja jälle otsis oma naist ega leidnud teda. Sellal kui ta oma abielu lugu jutustas, üritasime aru saada probleemidest, mida oli mõistagi alati olnud. Sealjuures jõudis ta selgusele, et sageli ole tema südametuse reageering naise käitumisele, mis võttis mehelt enesekindluse, nimelt pidas naine mehe tegusid ikka jälle küsitavaks. Mingeid vestlusi neil ei olnudki. Tegin Xaverile ettepaneku nendes meenutustes endale silme ette manada võrdpilt ja rääkida oma naisega, nagu elaks too veel. Ta pidas seda lapsikuks, kuid siiski tegi seda, ja enamasti võttis enda peale ka naise osa. Niiviisi töötasime selle vahekorra läbi, ning naine muutus tema mälestustes üha elavamaks. Mees mõistis ka, et naine polnud olnud just ingel, kelleks ta teda nüüd – pärast surma – pidas, aga mitte ka nõid, kelleks ta oli naist pidanud tolle eluajal. Enam ei näinud ta ennastki üksnes hädavaresena, vaid nägi ka seda, et ta oli palju tegemata jätnud ning naisele ja endale palju võlgu jäänud; kuid ta tajus sedagi, et süüdi polnud ainuüksi tema. Kui jõudsime tema meenutustes naise haiguse juurde – pärast kolmekümmend kahte analüüsiseanssi -, hakkas ta muretsemistööd tegema, ja kui ta oli mulle surmast rääkinud, hakkas ta leinama, nagu oleks tema naine surnud alles nüüd. Ta alustas "sealilmas" oleva naisega intensiivse mõttevahetuse faasi. Ta hakkas idealiseerima seda suhet, mis neil nüüd oli, hakkas naisele koguni sealilma armastuskirju saatma, - ning ma muutusin üha nõutumaks ega teadnud, mida selle sümbioosse faasiga peale hakata. Ilmselt oli Xaveril vajadus nende vahekorda veel kord idealiseerida, ära proovida ka südamikumad tunded. Nimelt tavatses naine, kui mees tahtis mõnikord "romantiliselt" minna, tema peale karkida, et ärgu ometi käitugu hellikult. Nüüd nautis ta seda, et kujutletavas vahekorras naisega sai ta avaldada oma hellust, olla romantiline. Idealiseeritud, fantaseeritud suhe kestis umbes neli kuud. Siis ütles ta mulle, et naine kujutluses üha muutuvat, omandavat

üha rohkem tema enda iseloomujooni, see panevat teda väga imestama. Seletasin talle seda kui olulist edusammu leinas ja ütlesin, et sellest tundeväljendusest on saanud nüüd tema uus võimalus, leinamistöö on lõppenud, ja ta võib selle uue võimalusega edasi elada.

Pärast seda lõi ta suhted ühe naabrinnaga, mis valmistab mõlemale palju rõõmu. Ta käib mul iga aasta korra külas ja räägib, kuidas on lood tema süütundega. Ta on ikka veel häiritud sellest, et ta võis nii suureks süüdlaseks saada, kuigi nüüd näeb ta oma süü suurust tõepärasemalt ja on ka võimeline aktsepteerima seda süüosa, mis talle kuulub.

Selle mehe ravis näis mulle oluline olevat üldse mitte üritada teda lohutada või tema süütunnet omalt poolt suhtelisusega seletada, vaid lasta tal endal otsida, milles süü peitus. Ravi kestel soovisin endamisi sageli, et see mees usuks Kristusesse, võiks pihtida ja andestamist loota – kuid ta lihtsalt polnud kristlane. Inimesed, kes tulevad psühhoterapeudi juurde seoses surma ja süütundega, ei usu sageli andeksandmisse.

Kui leinates ei suudeta tundekaosest täielikult vabaneda, kui midagi sellest jääb alles, näiteks viha, samuti süütunne, siis selles leinafaasis, kus ikka jälle tekivad tundetormid, jäävad leinajad otsekui rippu. Sageli hakkavad nad nüüd tarvitama ravimeid, sest tundekaos muutub talumatuks<sup>52</sup>.

Kuid just süütunne võib, ilma et teda kõrvale tõrjutakse, leinajat kinni hoida ka selles leinastaadiumis. Ilmselt on süütundel võime inimest tema enesekogemises sedavõrd vapustada, et ta lihtsalt ei tea enam, kuidas edasi minna. Kui süütunne on sedavõrd tugev, siis vajatakse abi väljastpoolt. Olen Parkesiga ühel meelel, et sääraistes juhtumistes aitavad ravimid küll magama jääda, kuid ei lahenda probleemi. Kui leinamine on tõepoolest protsess, milles tuleb senised, kooselus armastatud inimesega kujunenud harjumused valla päästa, siis tuleb ka süütunne, mis ilmselt kuulus selle kooselu juurde ja oli ühtlasi käitumisviis, valla päästa, ehkki see on esialgu valuline ja võib jalgealuse kõikuma lüüa.

On küsitav, kuivõrd lööb sääraises süütundes välja partneriga seotud salajane surmasoov ajast, millal too veel elas. Xaveri puhul võinuks süütunnet niiviisi tõlgendada. Siiski tuleb öelda, et surmasoov ei tähenda ilmingimata seda, et partner peab surema. Surmasoovid võivad tähendada ka seda, et kooselu, nagu ta on, peab muutuma. See tuleb ikka jälle ilmsiks täies teineteisemõistmises elavate partnerite puhul. Ent ka väljaspool surmasoove kuulub süütunne ikkagi partnerluse juurde, sest me ei suuda mitte kunagi elada oma ideaalsuhtes: jääme selles alati süüdi.

Minu kogemuste järgi viitab leinaga kaasnev süü enamasti sellele, et vahekord lahkunuga oli jäänud selgusetuks, ning samavõrra sellele, et paljugi omaenda elust, mis oleks pidanud elatud saama, jäi selles vahekorras elamata. Niisugusel juhul seostub süütunne eranditult lahkunuga. Kuid asi pole üksnes elamisvõimalustes, mis ühenduses lahkunuga ära jäid, vaid ka elamata elus, mis on seotud ainult iseendaga. Siinjuures näib mõnelegi, nagu võiks möödalastut kindlaks määrata selle läbi, et seda nähakse süütundes lahkunu suhtes, millega muidugi mõista väljendatakse sümboliliselt, et see on jäävalt möödas ja asemele ei tule midagi.

Eriti torkas see mulle silma ühe analüüsitava naise puhul, kelle psühhoanalüütik oli toime pannud enesetapu<sup>53</sup>. Toda naist vaevas kohutav süütunne, et ta on suitsiidis süüdi, ainusüüdlane. Kindlasti mängis siin oma osa suurusehullustus, tükike heroismi, ehkki “negatiivset heroismi”. Et ta oli olnud kõvasti selle mehe mõju all, siis langes ta mehe surma tõttu erilisse ohtu ja pidi endale looma suurusfantaasiaid, et üldse edasi eksisteerida. Süü ei sihitunud küll sellesse suunda, nagu oluks ta mingi eriti tõrges analüüsitav, kes ta kindlasti ka polnud, või kokkuvõttes mingi lootusetu juhtum, kes koormas analüütikut ülemäära ja pani ta oma elukutses pettuma. Ei midagi seesugust. Süütundes läks too naine enesesisenduseni, et on psühhoanalüütiku surma saatnud oma soovimatusega läbi teha veel üks raviõpe. Ta kujundas välja terve süükompleksi ja seletas mulle kõigis peensustes, miks ta oli oma psühhoanalüütiku enesetapule tõuganud. Mees olevat arvanud, et temal, analüüsitava, pole enam mingit väljapääsu. Teiseks võisid põhjused olla suhted ühe naisega, kes polnud söandanud teda vastu võtta, kuigi analüütik oli ilmselt toda naist selleks julgustanud või vähemalt polnud teda takistanud. Peale selle arvas ta enda olevat selles enesetapus süüdi põhjusel, et ta polnud nii sagedasti päikest võtnud, nagu analüütik oli soovitanud. Loomulikult võib süütunnet seletada ka sellega, et naine samastas end analüütikuga. Ilmselt adus analüüsitav end ühe osana mehest ja üritas avastada, kuivõrd oli tema süü, et mees end tappis. Ent lähemal analüüsil seostub süü otsustega, mida see naine polnud vastu võtnud või polnud vastu võtnud niisugusel määral, nagu ta oleks soovinud. Need on asjaolud, mis tõepoolest puudutavad tema elu ja mis pole isegi nii jäävalt kadunud nagu üks lahkunu. Ja vaevalt kutsuksid need asjaolud esile suitsiidi.



Mis selle naise puhul selgelt nähtavale tuleb, paistab ilmne olevat ka teiste leinajate süütundes. Süütunnet võib tõesti tingida see, mis jäi kooselus selgusetuks, mis on süüdistav; ent see võib käia ka omaenda elu otsustuste, eksimuste kohta.

### **Probleemid otsimise ja kahestumise faasis**

Analüüsiv Silva, kelle analüütik oli käe enda elu külge pannud, tegi läbi intensiivse otsingu faasi. Näiteks märkis ta, et nagoon on analüütiku naine oma mehe ära peitnud, sest naine olevat olnud armukade. Silva külastas kord leske, et kindlaks teha, ehk on too mehe kohta midagi teada saanud. Ta läks hauale veenduma, kas ta suudab seal meest tunnetada. Ta otsis analüütikut tolle lemmikkohvikust, puhkepaigast. Selliseid järelepärimisi poleks ta mehe eluajal endale eales lubanud. Nüüd, kus too oli surnud, ajas teda ringi hulkuma, ja ta hulkuski ringi, et meest otsida. Ta leidis tolle üksnes unenägudes. Mees oli viisakas, tagasihoidlik, pisut pärsitud, ja kuulas teda. Ühes unenäos küsis ta mehelt, kuidas teda tagasi saada. Mees rehmast käega ja kadus. Silva seletas seda unenägu oma analüütiku üleskutsena, et temagi endalt elu võtaks. Ta arendas välja terve teooria, et see olevat ainuke võimalus mehe juures olla.

Samal ajal kui ta seda teooriat täiendas ja meest otsis, ilma et oleks nõustunud kas või lahutamisega, mis oli olemas ka unenägudes ja millele ma püüdsin tema tähelepanu juhtida, arendas ta mingit ülekandumist minu peale. Kui tema teooria oli lõplikult valmis, ütles ta äkki ühel analüüsiseansil: "Sellest kõigest ei ole enam vähimatki kasu; kui ma sellele mehele järgnen, siis kaotan ju teid. Ja seda ma praegu enam ei taluks."

Mulle näib, et suitsiidioht on kõige suurem just selles faasis. Ehkki ainult vähesed teevad pärast lähedase inimese surma teoks enesetapu, arvan siiski, et selles faasis on järelesuremise oht väga suur. Järelesuremise all mõtlen ma seda, et surmale ei osutata mingisugustki vastupanu. Parkes oma uurimuses tõestab, et leskmehed surevad esimesel kuuel kuul pärast oma naise surma 40 protsendi võrra sagedamini, kui võiks statistiliselt oodata. Mida muud see tähendab, kui et selles situatsioonis tundub elu olevat vähem kütkestav kui surm, ning teatavatel asjaoludel võiks selline mõte viia enesetapule. Brown ja Harris tõestavad, et need, kes on varajases nooruses kaotanud ühe vanematest, kalduvad hiljem oma partneri kaotuse puhul ägedamalt reageerima, ja teatud asjaoludel ka kergemini suitsiidi toime panema kui teised, kellele mõni varajane kaotus pole nii sügavat jälge jätnud. See on mõistetav. Kes on pidanud varakult leppima ühe vanema või ehk mõne lapsepõlvesõbra või sõbratari kaotusega, on juba kogunud, et elu peale ei või kindel olla, et kõik on mööduv. Kui nüüd tuleb uus kaotus, elustuvad need vanad tunded, ning see võib sundida proovima, kas surma peale saab kindel olla.

Silva puhul arenes see situatsioon algul välja nii, et ta pani mulle väga pahaks, miks ma pole mees. Ta arvas, kui ma oleksin mees, siis poleks ta pidanud nii rängalt oma analüütikut leinama, siis oleks ta võinud mind lihtsalt tolle vastu "välja vahetada". Ta ei saanud mind välja vahetada – ja niisiis pidi ta leinama.. ent siiski üritas ta mind ikka jälle välja vahetada – ja just selle najal võisime tõdeda tema vahekorda oma endise analüütikuga. Ilmselt oli mees ise olnud depressiivne – analüüsiv Silva konsulteeris temaga samuti sellepärast, et tal oli sageli depressiivne meeleolu -, ning Silva oli endale külge harjutanud kombe iga kord pikalt-laialt mehe enesetunde järele pärida ja tuua midagi, mis võiks meest tema masenduses veidigi lõbustada.

Valmistasin talle tohutu pettumuse, kui seletasin, et ma ei vaja virgutust, vaid et kavatsen koos temaga oma probleemidele lahendust otsida. Ta leidis mu olevat jõhkra. Kuid ta võis taibata, milliseid võtteid ta oli kasutanud oma analüütiku puhul, kui väga ta oli püüdnud paista tugev ja kui väga ta oli seetõttu pidanud oma nõrkusi varjama. Ta mõistis ka, et õigupoolest oli ta sellega endalt liiga palju nõudnud. Näiliselt oli ta küll abi palunud, siis aga maksu mis maksab surunud analüütiku abiotsija rolli. See oli strateegia, mida ta loomulikult ei rakendanud ainuüksi analüüsis. Selle strateegiaga võis ta alati enda eest peitu puggeda, kuid tundis end siiski koormatuna ja kannatas seetõttu igasuguste psühhosomaatiliste vaevuste käes. Ta nimelt ei lubanud enda eest hoolt kanda, kuid lubas ikkagi seda, et perekond tema pärast muretses ja talle kaasa tundis. Neist strateegiatest, mida ta kasutas, polnud ta teadlikuks saanud, nagu sellestki mitte, kuivõrd kannatlik ja endale kõike lubav oli olnud tema endine analüütik, ja kui väga see Silvat üldse lummas, et keegi suutis endale niivõrd kõike võimaldada, et ei hakanud otsekohe teist aitama, vaid lubas aidata ennast. Me leppisime kokku, et ehk oli see vana analüütiku üks neid olemusjooni, mida Silva võiks ometi proovida rakendada enda puhul. Mõned unenäod toetasid meie ideed, ning ta üritas tööpoolest lasta sellel olemusjoonel veidi kaasa mõjuda. Ta läks tohutult hoogu, kui märkas, et suutis neid jooni tunnetada – jätkukaupa, seda küll, kuid silmanähtavate jätkudena.

Silval on kahestumise faas mõistagi edasi lükkunud, sest aset leiab ülekandumine minule. Kuid see faas saabub vältimatult ja tehakse läbi.

Selle faasi ohte näib tõepoolest olevat see, et otsimine ei jää mingil juhul ära: kes on kord juba leinama hakanud, see otsib, ilma et keegi teda selleks üles kutsuks, ja võib-olla ka leiab. Raskem on lugu aga kahestumisega.

Just neis situatsioonides, mille puhul ravitöös "leinamisabi" antakse, võib juhtuda, et leinamistöö jääb toppama kohal, kus leinaja tuleks lahkunust lahutada.

*Kolmekümneaastane mees, Philipp, oli kaotanud ema. Nad olid emaga väga lähedased olnud, olid elanud koos. Ta oli olnud ainuke poeg. Ema oli ilmselt käitunud väga "emalikult", oli poja eest kuni surmani igati hoolitsenud. Kõik arvasid, et poeg hakkab nüüd rängalt leinama. Tema aga ei ilmutanud vähimatki leinareaktsiooni. Ta rändas kõigepealt välja Uus-Meremaale. Kaupmehena võis ta jääda oma firma teenistujaks. Esiolgu reisid ta mööda maailma ringi, näis nautivat vabadust, seejärel alustas oma töös Uus-Meremaal. Ühel päeval istus ta kellelegi teatamata Euroopa lennukile ja läks ise psühhiaatrikliinikusse põhjendusega, et ei tule enam tööga toime, ta olevat töölt ise lahkunud, ootamata, kuni teda niikuinii välja visatakse; ta ei suutvat enam mõelda, ei suutvat enam keskenduda; ta ei tundvat enam millestki rõõmu, ei tundvat maailmas ühtki inimest, tal olevat kõigest villand. Kuid ka kliinikus talle ei meeldinud, seal olevat rahu. Psühhiaater soovitas tal minu juurde tulla - ja ta tuli. Nagu selgus, oli ta isata jäänud juba viieaastasena. Tema õed olid tollal olnud üks kümne-, teine kaheteistkümneaastane. Isa oli surres olnud kuuekümne seitsmene; ema oli tollal kolmkümmend üheksa aastat vana. Ta ei suutvat enam oma isa meenutada, ehk ainult nii palju, et isa oli talle kinkinud palli, sest poeg oli ennast ilusasti, rahulikult ülal pidanud ega olnud isa lehelugemisel seganud. Enda kohta ütles ta, et ta olevat üldse väga rahulik mees, ei andvat kunagi pahandusteks põhjust; kõik, kelle juures ta olevat töötanud, olevat teda hinnanud; ta olevat tubli, aga mitte üleliia, talle sobivat just mingisugune keskmine seisund, ta teadvat seda, ja rohkemat ta ei tahtvatki. Oma õdedega olevat tal pinnapealsed suhted. Nood nägevat temas väikevenda, keda võivat kamandada. Talle ei meeldivat, kui teda kamandatakse. Ema polevat seda teinud. Muide, tal polevat mingeid mälestusi emast, ta olevat need minetanud kohe, kui istus lennukisse. Nagunii olevat see nüüd minevik. Nüüd tahtvat ta mõne naisega tutvuda ja abielluda. Elada tahtvat ta oma ema majas, õed olevat maja tema jaoks korras hoidnud, sellal, kui ta Uus-Meremaal oli; kõik olevat veel nii nagu enne ema surma, niisiis võivat ta jälle elada oma toas. Minu küsimuse peale, kas ta siis ei taha korteris mööblit ümber paigutada, vastas ta, et see olevat täiesti tarbetu, ta tundvat end seal väga hästi, ja ta abielluvat ainult sellise naisega, kes suutvat end seal samuti hästi tunda.*

Mulle oli selge, et see inimene polnud leinanud. Oli lõputult raske talle ligi pääseda. Ta ei tundnud midagi, ei tahtnud midagi teda - peale abiellumise mõne naisega, tal polnud unistusi. Tal polnud ka probleeme. Viisakalt istus ta toolil ja ootas, mida ma ette võtan.

Hakkasime rääkima tema isast. Oma varajase lapseea fotode toel meenutas ta siiski mõningaid isa jooni, minnes üha rohkem elevile. Ta hakkas oma vanemate sõpradelt, ka õdedelt isa kohta pärima. Selgus, et isa pidi olema olnud salapärane mees, igaühel oli temast erisugune arvamus. Philipp hakkas üles kirjutama muljeid isa kohta, hakkas teda ka ise ette kujutama. Fantaasias käis ta koos temaga reisimas, vaidles poliitika üle. Ta avastas nimelt, et isa oli kuulunud sellesse parteisse, mida tema, poeg, eitas. Ta võis tundide kaupa isaga vaielda, ja ta tundis, et isa väited on täiesti õiged, täiesti reaalsed. Philippiga juhtus suur muutus: ta hakkas tegutsema ühingutes, seadis korteri ümber, viis keldrisse need mööbliesemed, mis talle eriti ei meeldinud. Raske oli leida õiget hetke, mil võisin öelda ja ütlesingi, et isa, kellega ta polnud otse koos elanud, on sisuldasa tema isa, et tema tõeline isa on surnud - ja oletatavasti peaks tedagi veel leinama. Ühelt poolt leidsin ravi selles mõttes hea olevat, et see noor mees, kellel polnud kunagi oma isaga sidet olnud ja kellel ilmselt polnud olnud ka asendusisasisid, suutis nüüd kujutlusvõime kaudu rajada suhte oma isaga, samastas end temaga ja mõjus nüüd iseolemises palju kindlamana. Teiselt poolt arvasin, et see seisund ei tohiks nii jätkuda, et järgnema peaks ka eemaldumine, et ta tõesti iseendaks saaks ja me võiksime lõpuks käsitleda tema emaga seotud probleemi. Emast polnud me üldse rääkinud.

Appi tuli unenägu. Philipp, kes nägi harva und ja rääkis neist alati häguselt, helistas mulle ühel hommikul, et pidavat kohe minu juurde tulema, ta olevat näinud kohutavat und:

"Olen koos oma isaga. Isa meeldib mulle tohutult ja ma väljendan seda, end tema vastu surudes ja teda õrnalt emmates. Isa ütleb: see on küll meeldiv, poja, kuid nüüd pead mind jälle minna laskma."

Philipp nuttis, kui ta unenäo lõppu jõudis ja ütles endal olevat tunde, nagu oleks isa sellel öösel surnud; kuid tal olevat veel ka süütunne, sest isa sõnad olevat kõlanud otsekui süüdistavalt, et ta polnud juba varem otsinud sidet temaga.

Selgitasin talle, et kindlasti ei lahku nad niipea ja küllap peaks ta nüüd läbi tegema need leinafaasid, mida olin talle kirjeldanud. Ta tundis kergendust, et ma ilmselt teadsin, mis temaga juhtuks. Kuid seejärel ei pidanud ta minu leinaskeemist kuigivõrd kinni. Enam ei esinenud mitte tunnistada tahtmise faasi, tundekaose faas kestis liiga kaua, see oli seotud püüdega taas sukelduda kujuteldavasse suhtesse oma isaga, millest ta küll peagi jälle loobus, sest tundis, et seda laadi suhe polnud enam võimalik. Üritasin teda veenda, et too isa, kellega ta oli teinud pikki mõttereiki, kellega ta oli vaielnud, oli ikkagi üks isiksusloomuhoon temast endast. Üheksa kuud hiljem hakkas ta seda unenägu mõistma ja muutus rahulikumaks. Päriselt suutis ta seda "uskuda" alles siis, kui üks tema vanemate sõpru talle ütles, et ta sarnanevat üha rohkem oma isaga. Nüüd hakkas ta endas järjest nägema sarnasust isaga, kuid ka erinevust, mis teda isast lahutas. Kaasnes kindel soov samastuda isaga. Ta teadis, et isa oli esimest korda abiellunud alles kolmekümne viiesena. Philipp oli nüüd veendunud, et temagi abiellub alles kolmekümne viiesena. Ta võttis pähe abielluda kaks korda nagu isagi.

Juba siin näeme võimetust eemalduda surnud isast, mis ühtlasi tähendaks seda, et isa elu ei võetaks omaenda eluplaanidena üle. Hoopis raskeks kujunes asi aga siis, kui me - täiesti samasugusel viisil - hakkasime lahkunud emaga vahekordi selgeks tegema. Philipp oli ju ema oma elust nagu kord ja kohus maha kriipsutanud: "see on nüüd möödas" - niimoodi oli ta reageerinud ema kaotusele. Vahepeal oli talle ammuilma selgeks saanud, et tema sõit Uus-Meremaale oli suuresti seotud ema surmaga ja et tema psüühiline kokkuvarisemine oli samuti selle tagajärg, et ta oli hoidunud leinamast.

Algul tegi Philipp ema meenutamisel pikki edusamme. Talle tuli üha rohkem meelde emaga seotud juhtumeid. Ta hakkas nägema, kuidas ema oli teda kamandanud, hoopis teravmeelsemalt, kui olid teinud õed - ning eelkõige palju suurema armastusega ja palju suuremate vastuarmastuse lootustega. Ta pidas emaga pikki vestlusi, tegi talle etteheiteid, kuid kinnitas korduvalt, et ei jäta teda eales maha, et ta abielluvat ainult sellise naisega, kes emaga sarnaneb. Philipp otsis välja ema neiupõlveaegsed fotod ja hakkas ringi vaatama, kas leidub tema ema moodi tütarlapsi. Need noored naised aga ei tahtnud Philippist kuulda. Ütlesin talle, mida see võib tähendada: niiviisi tütarlaste jutule ei pääse, pigem küsigu endalt, kas see või teine näitsik talle meeldib. Kui sugenes mingi suhe, kurtis Philipp iga kord umbes nelja nädala möödudes: jälle pole selline, nagu emale oleks meeldinud. Ja: kui olen oma kujutlustes õhtu emaga veetnud, tunnen end paremini kui siis, kui olen õhtu veetnud mõne tütarlapsiga, seksuaalsus seksuaalsuseks. Oli selge, et Philipp tahtis edasi elada oma emaga, tahtis temaga edaspidigi olla jagamatu tervik, ning et tema katse leida tütarlaps, kes emaga sarnaneks, ei vii kunagi mingisuguse suhteni. Suhte purunemine jätnuks ta emaga alatiseks kokku.

Rääkisin talle muinasjutu, mis pidi veenma, et kiindumus kellessegi, kes on surnud, tõmbab inimest elust kõrvale.

#### *Abielupaar (50 a)*

*Olid kord mees ja naine, kes elasid teineteisega rahu ja üksmeeles ning armastasid teineteist nii, et rohkem polnud võimalikki. Niiviisi elades juhtusid nad kord teineteisega vestlema, ning mees ütles naisele: "Kui ma suren, siis võtad sa endale teise mehe." Ja naine ütles selle peale: "Ja sina võtad kindlasti teise naise, vallaliseks sa ei jää." Üks ei uskunud teist. Siis tegid nad maha, et ei mees ega naine ei taha uuesti abielluda. Siis naine suri. Alguses elas mees tükk aega ilma naiseta, sest ta ei tahtnud enam kunagi abielluda. Aga aja möödudes mõtles ta: "Miks ma peaksin tema pärast leinama? Abiellun uuesti." Ning ta võttis naise. Juba tahtis ta teda laulatusele viia, kui talle tuli pähe: "Oh, peaksin ikkagi oma naise juurde minema ja temaga hüvasti jätma, surnult vabandust paluma." Ta läks ja kummardus hauakünka kohale: "Andesta mulle, lähen laulatusele, abiellun uuesti." Siis avanes haud - pruut oli kiriku juurde seisma jäänud, sellal kui mees oma surnud naist külastas -, ning naine kutsus meest enda juurde: "Tule, tule, ära karda, tule siia!" Ta kutsus mehe hauda ja ütles talle: "Kas sa ei tea, et töotasime teineteisele: see, kes alles jääb, ei abiellu uuesti?" Ning naine palus meest sarga peale istuda. "Kas sa veini jood?" küsis naine hauas mehelt. Ning ulatas talle peekri ja mees jõi. Siis tahtis mees ära minna. Kuid naine palus: "Jää veel siia, puhume juttu!" Ta kallask peekri uuesti täis, ja mees jõi. Siis tõusis mees jälle ja tahtis minna, et jälle ütles naine: "Puhume veel juttu!" Ja mees jäi ja puhus juttu. -Kodus peeti hingepalvet, sest arvati, et mees on surnud. Pruut ootas ja ootas ning lõpuks läks tagasi vanemate juurde.- Ning naine ulatas mehele kolmandat korda peekri ja palus teda ikka veel enda juurde jääda. Viimaks laskis*

*naine mehel minna: "Mine nüüd!" ütles ta. Mees läks. Ta jõudis kiriku juurde, kuid seal polnud enam pastorit, seal polnud enam midagi – ja ta ise oli halliks läinud nagu vana vainukägu, sest ta oli hauas olnud kolmkümmend aastat.*

Kui olin muinasjutu lõpetanud, muutus Philipp väga mõtlikuks. "Kas leiate, et ka minul on juba hallid juuksed?" küsis ta nukralt. Järsku tuli talle meelde, et ta ei suuda üldse meenutada matusetalitust, niisiis oleks absurdne arvata, et ta istub oma ema juures hauas. Ta polevat mitte kunagi ema haul käinud, ta kahtlevat, kas mitte õed ema kusagil tema eest ei varja. Ta pani mulle pahaks, et olin talle selle muinasjutu jutustanud, ning püüdis pingsalt meelde tuletada, mis tookord matuse ajal üldse juhtus. Ühe õega käis ta korra ka ema haul; seal polevat ta mitte midagi leidnud, seal tema ema kindlasti polevat.

Järgnes puhkus. Olin juba kolm nädalat varem hakanud Philippi ette valmistama selleks, et lähen puhkusele. Tema lahutumisprobleeme silmas pidades kartsin, et ravi katkestus ei meeldi talle sugugi. Philipp reageeris algul väga mõistvalt; leppisime kokku, kuidas ta mind äärmisel juhul kätte saab, ta rõhutas, et loomulikult teeb ta seda üksnes äärmisel juhul.

Kuid viimasel nädalal ennepuhkust tuli ta minu juurde seansile tusesena ja nutuselt, ning ütles ootamatult: "Ma keelan teil puhkusele minna! Kui te sellest hoolimata tahate minna, siis peate mulle hankima teise arsti, kes on täpisealt samasugune nagu teie." Mulle tuli jalamaid meelde, et ta tahtis endale naist, kes pidi olema täpselt samasugune, nagu oli olnud tema ema, et ilmselt oli ta nüüd ema minu peale üle kandnud; nüüd tahtis ta minuga ühtekuuluvaks jääda, ma ei tohtinud teda maha jätta, seda lahkuminekut ei tohtinud juhtuda, ja kui, siis juhul, kui pakun talle "samaväärse" sümbioosi võimalust. Nüüd sai mulle ka selgeks: õigupoolest oli ta emale pahaks pannud, et too polnud talle muretsenud "samaväärset" asendajat; et ema suri, andmata talle võimalust astuda lähisuhtesse mõne naisega, kes olnuks Philippi silmis emaga samaväärne. Ta oli oma emalt midagi oodanud, ja ta ootas surnud emalt veel praegugi, et too tema soovi täidaks. Ühtlasi aga ootas ta juba minult kui arstilt, et ma käituksin nii, nagu pidanuks käituma tema ema. Ma ei tohtinud ära minna, ning arvatavasti soovis ta juba minult, et hangiksin talle naise.

Arutasime puhkuselemineku keeldu, mis tundus ka talle absurdne. Philipp ise tuli selle peale, et ta lihtsalt ei taha minust lahku minna, nimelt olevat tal lahkuminekuid juba liiga palju olnud. Ent ta lisis, et juhul, kui ta kunagi leiab naise, siis ei tohi nad teineteisest sekunditki lahus olla. Üritasin talle lahutushirmu selgitada: ka mina võiksin lihtsalt minema minna, surra, siis oleks ta jälle üksi. Selliseks puhuks peaksin ettenägelik olema ja talle asendaja hankima. Katsusin selgeks teha, et tema ühtekuuluvussoov on emalt üle kandunud minule. Selle peale kostis ta sarkastiliselt: "Siis ei istu me vähemasti kahekesi hauas, vaid teie kabinetis, see on ikkagi edusamm." Vastasin talle: et mina pole naine hauas, siis lähen sellest hoolimata puhkusele. Ta tõmbas hinge ja ütles, et teda oleks hakanud vaevama suur süütunne, kui ma oleksin tema pärast minemata jätnud. See tõendas mulle, et tema ühtekuuluvusvajadus oli seotud suur süütundega. Ta näis ise aduvat, et selle vajadusega jäi ta elule jalgu.

Pärast puhkust ütles ta mulle, ta olevat nüüd mõistnud, et võivat väga hästi minust lahus olla; muinasjutus kujutatud situatsiooni enam polevat ja ta kavatsevat ravi lõpetada. Küsisin, kas ta suudab näha kahe situatsiooni seost: tema ärasõit Uus-Meremaale pärast ema surma ja tema soov jätta ravi siinkohal katki. Selle peale ta vastas, et seost ta küll nägevat, aga see polevat päris veenev, muidu oleks ta ju kohe pärast minu puhkusesõitu jälle Uus-Meremaale siirdunud või katkestanud ravi just siis. Seda ta aga polevat teinud, pigem olevat ta veel pikalt muinasjutu üle mõtteid mõlgutanud, ja ta olevat kogu see aeg väga vihane olnud, sest "naiste asjus" olevat ta jälle tühja tuult tallanud. Niisiis ei hakkavat ta enam päris samamoodi käituma nagu varem, vaid juba pisut paremini. Olin sellega meelsasti nõus ja mainisin, et agressioon minu suhtes olnuks ka midagi täiesti uut, ja et oma ema suhtes ta vaevalt endale agressiooni lubas. Seletasin: tema soov ravi katkestada olevat samuti agressioon, siiski pidavat ta järele mõtlema, kas enam on üldse kättesaadav see Uus-Meremaa, mis meie töös oli uue alguse sümbol, alateadvuselt välja võideldud maa sümbol, uus pinnas, millele astuda ja mida viljakandvaks muuta. Mina ise ei olnud sugugi nõus ravi katkestama, seda enam, et mulle näis selge olevat, et tema tuhin ravi pooleli jätta tähendas reageeringut stiilis "Enne kui sina mind jälle maha jätad, jätan mina sind". Ütlesin talle seda ja andsin ka teada, et mulle teeks väga haiget, kui ta nüüd ravi katkestaks, sest tahan ilmingimata lahendada koos temaga sümbioosi probleemi, kuid sundida ma teda selleks ei saa. See teade rahuldab teda ilmselgelt. Ta nõjatus toolil lõõgastunult tagasi ja ütles end kõike veel kord kaaluvat. Kui oleksin teinud ettepaneku lahendada probleemid, mille on põhjustanud see, et tal puuduvad suhted naistega, siis oleks ta arvatavasti pikemata nõusse jäänud.

Viisin jutu sellelegi, et arvatavasti heidab ta oma emale ette, miks too talle naist polnud leidnud, ja nüüd langen mina asenduse korras tema viha alla seepärast, et ma talle naist ei otsi. See märkus pani ta sügavalt mõtlema. Ta tunnistas end olevat lennukis ikka jälle korranud iseäralikku lauset: "Kui oled mulle naise leidnud, siis sõidan tagasi." Kas sellel lausel võiks küll olla mingit seost vaistliku ootusega, et ema talle naise hangib? Muide, ta uskuvat ikka veel, et ema võiks ju ka sealtilmast mingi vihje anda. Minult ta kuigi palju ei lootvat, mina ju aina rõhuvat selle peale, et oma otsused peab igaüks ise tegema.

Järgmistel seanssidel ta enam ei rääkinud, et ravi katkestada, vaid tegi etteheiteid, et mina olevat teda maha jätnud, ja samas ilmutas ühtäkki elavat huvi abielupaari-muinasjutu vastu. Talle jättis piinava mulje, et muinasjutus ei viidata mitte mingisuguselegi pääsemisvõimalusele. Katsusin juhtida tema tähelepanu sellele, et too sümbioos sai teoks seeläbi, et mõlemad abikaasad tahtsid algusest peale vältida igasugust muutust, nad polnud valmis aktsepteerima isegi surma kui elu muutust. Philipp vastas kuivalt: "Ka minuga oli kord nii." Nüüd rääkisime sellest, et agressioonil oli, nagu muinasjutus seisab, lastud aegamisi kaduda – aga ikkagi avaldus ta hiljem surmafantaasiatest -, ja rõhutasime agressiooni tähtsust kui võimalust luua distantsti, end piiritleda ja esitada omaenda vajadusi. Philipp hingas kergendatult: agressiooni oli ta endas vahepeal juba arendanud.

Muinasjutt kirjeldab uut, algavat leina. Kui mahajäänu on juba küllalt leinanud, suunab ta oma huvi lõpuks uuele naisele. Siis aga võtavad mehes võimust mälestused, tal tekib süütunne, sest ta on muutunud, sest ta ei suuda kinni pidada lubadusest, mille ta kord on andnud. Järgneb tagasilangus, regressioon kuni surmani. Surnu ei saa olla surnud, elav ei saa elada, ei saa möödas olla see, mis on möödunud; agressioon otsusekindla tegutsemise mõttes puudub siingi. Ja niiviisi istub "truu" mees oma eluaastad kasutult ära hauas. Selle asemel, et hüvasti jätta, tõeliselt hüvasti jätta, võtta enda peale ka süü, et ta on teiseks muutunud ja nüüd ka teisiti mõtleb kui varem, hävitab mees oma elu.

Philipp rääkis, et sõiduga Uus-Meremaale oli ta õigupoolest tahtnud hüvastijätu teoks teha, kuid oli sellele valesti lähenenud ja teinud üksnes väliselt teoks selle, mida ta oleks pidanud teoks tegema ka sisemiselt ja milleks ta tookord loomulikult poleks võimeline olnud, sest püsis täielik seotus emaga. Isa varajase surma ja sellele järgnenud ületamatu leina tõttu ei olnud võimalik ei samastumine isaga ega ka temast lahtiütlemine, nii jäi ta otsustusvõimetult "ema hoole alla".

Järgnes suure nukruse faas. Philipp oli täiesti teadlikuks saanud, et ema on tõesti surnud, et teda pole enam ja seega ei saa te enam aidata pojal naist leida. Ka oli talle selge, et sellist naist, milline tema ema oli olnud, ta ei leia. Minust lahkumise elamus tegi talle selgeks, et hüvastijätt ei tähenda veel, et teine inimene sureb. Pikkamööda saavutas ta usu elusse ja suhete teatud jätkuvusse. Ta nägi sageli und emalikust naisest, keda ta aga samastas ilmselgelt oma emaga. Üks neist unenägudest võtab kokku ka kõik teised:

"Ma istun kivil ja mõtlen pingsalt millegi üle järele. Alati, kui arvan, et tulemus on käes, unustan, millega on tegemist. Siis tuleb üks vana naine, vanem kui mu ema, ja tal on vanamoeline soeng. Ta annab mulle leiba süüa, ja ma ei saa sugugi aru, miks ma üldse pean nii pingsalt järele mõtlema."

Ta peab pingsalt mõtlema sellepärast, et ta on vahepeal leidnud tütarlapse ja loonud temaga vaba suhte. See suhe aktiveerib taas ühtekuuluvust emaga. Esialgse süütunde, milleks on põhjust andnud see, et uue suhte tõttu oli ta emale ja mulle "truudust murdnud" kaotas unenägu, kus isa ja ema teda tütarlapse valiku puhul õnnitlevad. Nüüd tekkis sümbioosne suhe tütarlapse endaga. See avaldus eelkõige selles, et ta keelas oma sõbrataril kasvõi paariks päevaks üksi välja minna, sest ta oli erakordselt armukade, ja kui neil tuli ette lahkarvamusi, oli ta päevade kaupa liimist lahti ning juurdles, kas see tütarlaps ikka on talle õige naine või mitte.

Äsjane unenägu näib andvat sellele küsimusele vastuse vihjega, et Philipp ei peaks nii palju juurdlema, pigemini kinnitagu leivaga keha, võtku vastu ja söögu tugevat toitu. Vanas emakeses näen võimalust saada emalikku hingetoitu – vastupidiselt enese piinamisele juurdlemisega. Sõnapaari "leiba sööma" puhul tuli unelejale meelde tema ema komme teatud puhkudel öelda, et seda või teist asja olevat niisama lihtne teha nagu "leiba süüa". See ütlus ja unenägu veensid Philippi ülearuse muretsemise tarbetuses, ta võiks rahumeeli pisut usaldavam olla. Püüdsin talle selgeks teha, et oma mineviku tõttu kipub ta klammerduma partneri külge, ootama temalt kõike, ja seepärast peab ta ikka jälle valmis olema partnerist taas lahku minema, kui aeg on käes.

Pärast seda, kui Philipp oli abiellunud ja talle pakuti tööd teises linnas, otsustasime ravi lõpetada. Võtsime lõpetuseks kolm kuud aega, sest oli ette näha, et säärase "hüvastijätukompleksiga" inimese puhul pole

lahkuminekut kuigi kerge täide viia. Seda võis näha juba igakordsetest lahkumishädadest enne puhkust ja vähemal määral ka lahkumiskeskustest pärast seansi lõppu, mis avaldusid selles, et Philipp üritas seansi pikemaks venitada mõne tähtsa probleemi esiletoomisega.

Alguses oli Philipp väga nukker ja kurtis, et elus kordub ikka üks ja seesama: sidemeid sõlmitavat ainult selleks, et pärast ikkagi lahku minna; et õigupoolest oluks parem, kui ta oleks endale Uus-Meremaal lõpu teinud. Ent siis hakkas ta naerma ja ütles, et kummaline küll, ta tundvat nüüd elust palju rohkem rõõmu ja tal olevat isegi naine. Järgmises lauses kurtis ta, et ma polevat tal tookord üldse aidanud leida sellist naist, nagu ta oli ette kujutanud. Muide, ta olevat väga kannatanud selle pärast, et ei saanud ravi ajal lihtsalt minu juures elada. See olevat olnud tema soov: elada minu juures ja minna koos minuga puhkusele. Selles seoses rääkisime veel kord ajast, mil ta oli suhte oma surnud emaga üle kandnud mulle, ja kuivõrd raske ja ometi kuivõrd tähtis oli see talle olnud. Ta väljendas pettumust selle pärast, et ma polevat sugugi valmis olnud teda igas situatsioonis "päästma" lihtsalt kui poega, nagu ta ütles. Ta rääkis juhtumistest, kus ma olevat teda vihastanud, sest ma olevat teda kohelnud nagu last; mõnikord aga olevat ma temalt liiga palju nõudnud. Siiski kaalutles ta iga kord, kas ta ehk polnud oma ema mulle projitseerinud või kas ma olin talle tõesti pettumuse valmistanud. Ka mina ei jätnud ütlemata, kuidas ma ise neid situatsioone iga kord läbi elasin, ütlesin ka seda, kus ma enda arvates olin tõesti vea teinud. Nüüd ta suutis hästi välja kannatada, et minagi olin vigu teinud, ning näis selle üle koguni rõõmu tundvat. Ta õppis minus nägema inimest kõigi mu võimaluste ja piiridega. Möödamannes mainis ta, et suutvat nüüd ka oma naise nõrkusi paremini taluda.

Elasime ravifaasid veel kord läbi, kusjuures tema isa järelelehinamise faasi mainisime üksnes muu seas. Rääkisime sellest, mida ravi oli andnud ja mida mitte: Philipp kaldus ikka veel kujundama suhteid sümbioosselt, ka vahekordi oma ülemustega, ja siis neilt ülemustelt liiga palju nõudma. Endalt oli Philipp lootnud, et ravi lõppedes on ta mees, "keda enam miski ei murra". Ravi lõpus suutis ta oma ühtekuuluvusvajadusega, oma lahkumishirmuga hästi toime tulla, kuid loomulikult jäi ta selles asjas väga tundlikuks: nägi lahkumist juba situatsioonides, kus mõni teine vaevalt mõtles lahkumisele. Nii näiteks oli talle sünnipäev raske päev, sest ta pidi "vanale" eluaastale hüvasti ütleva. Kui ta adus oma vargset kurvameelsust, siis tuli talle meelde, et see oli lahkumissituatsioon; ta nukrutses teadlikult, raevutses kiire kaduvuse pärast ja seejärel oli jälle paremas meeleolus.

Philippile oli ravi andnud olulise tunde, et ta suudab minust lahku lüüa ja ka kindluse, et õigupoolest ta mind ei kaota; ta tundis, et ravist oli saanud tema elus osa, et ta oli omaks võtnud meie kombe siduda ravi tema probleemidega, nende üle nõu pidada. Veelgi tähtsam aga oli see, et oma unenägude, ja nimelt väga tõepäraste unenägude kaudu mõistis ta raskete situatsioonide korral, et ta ei pea sugugi alati kõik üksipäini otsustama, ja seetõttu ei pea ta liiga suure vastutuse ja nõudmise eest uuesti põgenema mingisse sümbioossesse vahekorda. Unenägudes avastas ta endas uusi jooni, mis teda mõjustasid ning andsid tunde, et hoopis rohkem aitab teda tema enda hingesuurus kui suutis aidata tema ema ja nüüd mina psühhoterapeudina.

Selles kõhkluse- ja hüvastijätufaasis oli kogu aeg tunda leina – nii Philippis kui ka minus. Mul oli tunne, nagu oleksin koos Philippiga selja taha jätnud pika tee. Olin temalt palju õppinud leina kohta, selle halvava mõju kohta, mis laskub inimese peale, kes ei suuda leinata. Philippi tõttu olin ikka jälle sunnitud tegelema sümbioosiga ja sellega, mis sümbioosist vabastab. Ravi lõpetamine nõudis ka minult ohvrit. Pääsu sellest polnud, sest olime lõpule jõudnud.

Ravi lõpetamine oli Philippi puhul – palju sügavamalt, kui ma olin kogunud teiste analüüsivatega – seotus suremiselamusega. See oli lausa proovikivi, kas ta suudab nüüd taluda seda, et laseb lahti inimesest, kes oli talle midagi tähendanud, ega kaota sealjuures iseennast, vaid tunnetab end teadlikumalt, inimesena, kes paratamatute hüvastijättude kiuste tahab end siduda, teiste inimestega seotuna edasi elada – ühesõnaga tahab elada, elada ka siis, kui surm sealjuures suurt osa mängib. Alles uut vahekorda sõlmida riskides selgub, kas leinas on võitjaks jäädud.

Kirjeldasin ravi lõpufaasi üksikasjalikumalt, sest mulle näib, et laiemas mõttes on siin tegemist hüvastijätuga, suremisega, ning et seda faasi tuleb eriti silmas pidada nende inimeste puhul, kellel on probleeme leinamise ja hüvastijätuga, vastasel juhul elatakse ravi lõppu läbi nagu taas mõne lähedase inimese ja koos temaga ka iseenda kaotust.

# 1 Kriisinõustamine

---

Kriisiseisundis inimesed läbivad teatud staadiume ehk etappe ja enamasti on need kõigil sarnased. Soots (2002) kirjeldab kriisi etappe ja sümptomeid järgnevalt:

## Kriisi etapid ja sümptomid

### I ŠOKIETAPP

Ebatavalise ja tugevatoimelise psühhoemotsionaalse stressori tagajärjel areneb sageli **äge stressreaktsioon**. Tugevale traumale reageerib inimese psüühika šokiseisundiga, mida iseloomustab psüühika erinevate tasandite - teadvuse ja tunnete vastuolu. Käitumine võib paista väliselt rahulik. Inimene näeb, kuuleb ja teab, mis on juhtunud, kuid ei taha seda uskuda.

Äge stressreaktsioon on raske, aga mööduv häire, mis areneb vastusena erakordselt tugevale psüühilisele stressorile ja vaibub tavaliselt tundide või päevade vältel.

Tugevaks stressoriks on tavaliselt midagi, mis ohustab inimest - nagu looduskatastroof, sõda, raske terviserike, õnnetused, kallaletung, vägistamine, tulekahju kodus, töö kaotus, järsk muutus suhetes või sotsiaalses staatuses, näiteks lähedase kaotus.

Šokiseisundis võivad ilmned mistahes reaktsioonid. Inimene ei suuda toimuvat läbi töötada, valitseb tõeline kaos.

Tavaliselt ilmneb üks või mitu tunnist: eitamine, ebatõelisuse tunne (kõik toimuks nagu unes või filmis), muutunud aja- ja ruumitaju (aeg liigub kas väga kiiresti või väga aeglaselt, teravnenud aistingud või tuimus, üliaktiivsus, paanika, apaatia, jäigastumine, oksendamine jm. kehalised sümptoomid). Sümptoomid varieeruvad laias ulatuses:

- Algstaadiumis esineb tavaliselt nõutus, tähelepanu ahenemine, segasus.
- Mõne jaoks langeb kogu senine maailm kokku, tekivad viha ja agressiivsus, tegevus ja tunded väljuvad kontrolli alt.
- Mõni näib väliselt tasakaalukas, aga ei suuda juhtunut uskuda. Väga paljudel esineb probleemi alateadlikku väljatõrjumist.
- Sellele võib järgneda isoleerimine ümbritsevast situatsioonist või rahutus ja hüperaktiivsus. Mõnikord ei suudeta liikuda, kuigi füüsilisi takistusi selleks pole.
- Aga võib ka tekkida apaatia, s.o. psüühiline kokkuvarisemine, kus energia ja tegutsemisvõime on piiratud - näiteks inimene lihtsalt istub ja vaatab ühte kohta, temaga ei saa kontakti.
- Inimene võib muutuda üliaktiivseks, ülijutukaks, võib areneda paanika, arukas tegevus pärssub, võib esineda ka paanilise hirmu sümptomeid - nagu südamepekslemine, higistamine ja kuumahood.
- **Võime arukalt mõelda ja tegutseda on puudulik**, šokis olija võib tegutseda mitte sihipäraselt, näiteks joosta telefoniputkast mööda palju kaugemale majja helistama. Arusaamine olukorrast on puudulik, võidakse tegutseda ebaloomulikult.
- Võib esineda mälulünk traumeeriva sündmuse suhtes.

Sümptomid ilmnevad tavaliselt mõne minuti jooksul vastusena stressorile ja kaovad mõne tunniga, vahel 2-3 päevaga. Sümptomid on väga muutlikud. Kui stressor kõrvaldatakse, siis vaibuvad kohe. Kui stress on kestev, oma olemuse tõttu kõrvaldamatu, siis hakkavad sümptoomid nõrgenema 24-48 tunni möödudes. Kui inimene on kurnatud, tabab teda häire kergemini. Jälle peab mainima, et inimesed on erinevad, individuaalne haavatavus on erinev ja kõigil ei arene ka erakordselt tugeva stressi puhul ägedat stressreaktsiooni.

KUIDAS AIDATA ŠOKISEISUNDIS INIMEST?

- Hoia käest või õlgadest, inimlik lähedus rahustab ja loob turvalisustunde.
- Anna vaba voli kõnelda ja küsida. Anna küsimustele alati vastuseid, kuid hoidu vägivalda puudutavastest ja õudust äratavatest üksikasjadest.
- Aktsepteeri tema käitumisviisi, talu reaktsioone, olgu see või raev.
- Inimene vajab teiste lähedust, emotsionaalset tuge ja abi sageli isegi söömise, joomise, riietumise juures, kuna ta ei suuda ise nendele tegevustele piisavalt keskenduda.
- Ära noomi teda. ("Mis see siis olgu, võta end kokku", "Saa üle" jne.)
- Üliaktiivsuse korral anna šokis inimesele kergeid ülesandeid, lase kellegi saatel ringi liikuda.
- Liikumisevõimetu ja apaatne kata soojalt, sest tal võib esineda vappekülma.

*Šokiseisundis inimene vajab kedagi enda kõrvale, kedagi, kes teda toetaks. Nõu andmine ei aita, ole lähedal.*

## **II REAKTSIOONIETAPP**

See etapp võib kesta mõnest nädalast isegi mõne aastani. Juhtunu hakkab tasapisi teadvusse jõudma ning sellega kaasneb **kurbus ja lein**. Inimene hakkab juhtunut läbi töötama, ikka ja jälle tuleb šokki tekitanud sündmus meelde ning ta analüüsib seda oma mõtetes pidevalt. Läheb aega, enne kui ta lepib selle kui paratamatusega.

**Reaktsioonifaasi peamine probleem on suur segadus tunnetes.** *Kurbusega ja leinaga kaasneb sageli viha, süütunne, häbi, süüdistused enese ja teiste aadressil, soov juhtunule seletusi ja põhjusi leida, masendus.*

Väsitavast emotsionaalsest protsessist püütakse hoiduda, kasutades **psühholoogilisi kaitsemehhanisme:**

- Võidakse käituda lapsikult, esineb abitus vormis "Vaene mina";
- Esineb üksijäämise ja hüljatud tunne "Minust ei hoolita", "Teil pole vähki", "Te pole last kaotanud", "Te ei mõista";
- Isoleeritakse ennast oma tunnetest - tekib sisemise tühjuse tunne. Näiteks räägitakse probleemist nii, et mingeid emotsioone ei vallandu või tegutsetakse matuste korraldamisel nagu robotid;
- Eitatakse - probleemi, haigust, puuet pole olemas. Arstid eksivad;
- Omistatakse süü keskkonnale, oma tunde teistele;
- Võib esineda agressiivsus teiste suhtes, nende süüdistamine, aga ka enesepõlgus "Olen selle ära teeninud";
- Püütakse ratsionaliseerida. Räägitakse haiguste põhjustest, pärilikkusest jm., kuid mitte sellest, kuidas lähedast aidata. See on viis mitte rääkida probleemist;
- Põgenetakse töösse;
- Tehakse ennast haigeks, põgenetakse haigusesse.

Keegi ei suuda lõputult kanda endas viha, kurbust, süütunnet ning seepärast hakkab inimene kasutama psühholoogilisi kaitseid.

Inimene vajab kaitseid siis, kui tunded muutuvad väga tugevaks või kui need pole ümbruse poolt aktsepteeritavad. Sageli nõuab keskkond tunnete peitmist, allasurumist. Ümbrus aktsepteerib tundeid, aga ainult siis, kui need ei kesta liiga pikalt. Kui see etapp läheb pikale, siis hakkavad teised inimesed kriisisolijast eemale hoidma. Selles etapis on sageli unehäired, tuleb ette ka krooniliste haiguste ägenemist või uusi tervisehäireid.

### **Iseloomulikud tunded reaktsioonietapis**



## VIHA

Inimene ei saa ka ise aru, miks ta on nii vihane. Mis on selle põhjuseks? Ei tohiks ju olla vihane näiteks puudega lapse või haige ema peale. Viha võib vallanduda arsti, õe, sugulase või mistahes muu inimese peale. Ta vajab lihtsalt viha väljendamiseks põhjust.

Teda vaevavad küsimused: "Miks just mina? Miks just minu laps? Mis ma halba olen teinud? Teised on olnud halvemad, aga nendega seda ei juhtunud "

## HIRM

Surmasuus olnud või oleval inimesel kujuneb välja tugev hirmutunne. Hirm pääseb valitsema eelkõige siis, kui inimene on üksik, kui tal pole midagi teha. Hirmu tõttu tekivad uinumis-ja unehäired, nagu rahutu uni, sagedased ärkamised, painavad unenäod. Pideva hirmu tõttu inimene väsib ning muutub kergesti ärrituvaks.

## KURBUS

Lähedase inimese kaotanu tunneb suurt kurbust, mis on eriti intensiivne üksik olles: ta võib hakata nägema viirastusi, lahkunud inimesi, kuulina nende samme või hääli tühjas toas. Esinevad painavad unenäod. Kui inimene on ise läbi elanud õnnetuse, siis võivad elustuda õnnetusega seotud emotsioonid, ta võib elada üha uuesti läbi traumeerivat sündmust.

## SÜÜ

Inimene võib pidada ennast juhtunud süüdlaseks, võib süüdistada selles teisi. Süütunne ja kurbus puudutab väga tugevalt enesehinnangut (eneseaustust). Otsitakse vastust küsimusele "Kes on süüdi?".

Inimene ju unistab heast ja ilusast elust, loodab parimat. Kui juhtub vastupidine, siis on seda raske vastu võtta. Unistused purunenud, jääb ebaedu ja ebaõnnestumise tunne. Sageli tekivad ka pinged pereliikmete vahel.

### **Kuidas inimest reaktsioonietapis aidata?**

**Süütunde võib ära võtta** reaalse info andmisega selle kohta, mis tegelikult on juhtunud. Seda on raske teha, sest alguses ei saa inimene aru muud, kui et on juhtunud midagi halba.

- Reaktsioonistaadiumis tuleb inimesega korduvalt rääkida. *On normaalne, et info ei jõua esimestel kordadel kohale. Tuleb võtta aega, selgitamist ei saa teha kiirustades. Ta tahab kuulda veel kord, et ta polnud süüdi.*
- *Vestluse käigus aidatakse taastada sündmuse ajaline järjestus. Juhtunust tervikliku pildi loomine aitab painavatest mõtetest vabaneda. Inimene vajab väga konkreetseid vastuseid sellele, miks just nii läks.*
- Ära unusta, et sa annad nii sõnaliselt kui ka mittesõnaliselt infot. Sinu mittesõnaline keel peab väljendama sama, mida sõnades räägid.

Hirm, kurbus ja süütunne on piinavad tunded. Neid on raske taluda ja nad mõjutavad inimese elu niikaua, kui inimene on nende võimuses. Nendest vabaneda või nende üle kontrolli saavutada on võimalik ainult neid tundeid "läbi töötades". Parim abistaja on mõistev lähedane inimene või hea sõber. *Reaktsiooniperioodil on vaja kedagi, kes inimese tundeid mõistaks ega põrkuks eemale, kui ta neid väljendab.*

Sageli öeldakse: "Ära nuta, see pole probleem". Aga see on probleem ja nutta on vaja.

*Tunnete väljendamisel antav abi tähendab ennekõike ÄRA KUULAMIST. Tähtis on see, et abistajat saab usaldada ja loota temale, et inimene saaks ennast avada ja oma probleemidest rääkida.*

*Vestluse käigus püütakse saavutada seda, et inimene väljendaks oma tundeid ja mõistaks, et need on loomulikud ja normaalsed. Nutmisest on abi. Kui rääkimine vallandab tugevad tunded, siis lase neil vabalt väljenduda. Nutmine ja hirmust kõnelemine toovad kergendust. Käsi abistava õlgadel või tema käest*

*kinnihoidmine loovad turvalisustunde.*

Igal inimesel on õigus olla kurb, eriti neil, kel surm ees seisab või kellelt viis surm lähedase. Ära keela kurbuse märkide väljanäitamist, pisarate valamist.

*Ka agressiivsus on loomulik viis tunnete väljendamiseks kriisis. Selline tunde purse võib olla heidutav, aga sellese tuleb suhtuda rahulikult, ei tohi reageerida ärritatult ega võtta seda kui enda vastu suunatud. Kriisilõija pole vihane sinu peale. Pea meeles, et see möödub ja sellest võib olla inimesele abi tema ahastuses. Ta vajab võimalust viha välja elada. Sina pead temale rahustavalt mõjuma.*

- Peamine viha põhjus on kontrolli kaotus oma elu üle, frustratsioon sellest, et plaanid ja unistused täitumata jäävad. Kui viha põhjuseks on **kontrolli kaotus**, on võimalik aidata leida alasid, mida inimene veel saaks kontrollida.
- **Ei tohi olla pealesuruv**, väljendustes tuleb olla ettevaatlik.
- Ära unusta, et inimene vajab vahel ka üksindushetki ja vaikust. **Sa võid teda ka vahel üksi jätta.**
- **Aita kriisilõijal leida jõuvarusid**, mille abil edasi minna.

### **III KRIISIST TOIBUMISE ETAPP**

MÕISTMINE tekib alles siis, kui inimene on juba natuke kohanenud oma olukorraga. Ta hakkab huvi tundma igapäeva elu ja tuleviku vastu, taastuma hakkab enesevalitsus, inimene mõistab kujunenud olukorrad.

#### LÄBITÖÖTAMINE

Töötatakse läbi kriisi põhjused, juhtunu aktsepteeritakse oma elu osana, lepitakse sellega, et elu on purunenud. Kurbus ja viha töötatakse läbi. Sõlmitakse rahu iseendaga ja maailmaga, depressioon väheneb.

Lepitakse sellega, mis tegemata jäi, ollakse nõustunud oma saatusega.

Seni keskenduti vaid kriisi põhjustanud asjale, nüüd suundutakse tulevikku. Alles selles perioodis hakkavad inimesed mõistma, mis juhtus ja miks nii juhtus, milline on tulevik talle endale või tema pereliikmele.

Mõeldakse realistlikult teiste võimalust peale, selle peale, kas saab veel midagi teha ja hakatakse seda proovima.

Kogu selle aja püsib psüühilise trauma järelmõju ja inimene vajab abi.

KRIISIST TOIBUMINE tähendabki tähelepanu suundumist tänasesse ja homsesse päeva, seda, et hakatakse küsima endalt, kuidas edasi elada.

Mida mõistvam on olnud abi reaktsioonifaasis, seda kiirem ja täielikum on toibumine.

Traumaatilisele sündmustele mõtlemine ei tekita enam nii tugevaid tundeid kui varem.

Hakatakse huvi tundma suhete ja hobide vastu.

Toibumisfaas võib kesta aastaid, võib ette tulla tagasilanguse perioode, mil inimene otsekui küsib endalt, kas tal on ikka õigus jälle rahul ja õnnelik olla. Leskedeks jäänud inimesed satuvad sel ajal sageli haiglasse.

#### **Mida teha kriisist toibumise perioodil aitajana?**

Inimene vajab, et oleks keegi, kes kuulab ta küsimusi ja aitab leida vastuseid. Keegi, kes suudab ta juttu kuulata kasvõi 10 korda järjest.

Kahes eelmises perioodis ei suudeta näha teisi, kellel on samad probleemid. Enda probleem on olulisem ja sellepärast ei taheta võtta teiste probleeme enda kanda. Selles perioodis esineb vajadus kohtuda inimestega, kellel on samad probleemid, saada neilt õpetust, mõistmist. Nüüd võib organiseerida kohtumisi inimestega, kellel on sarnased probleemid.

See periood teeb inimesele valu, kuid aitab kasvada ja areneda.

Inimene hakkab kriisist üle saama, aga puue, probleem või haige pereliige on kogu aeg kõrval ja tuletab seda meelde. Traumad tuletavad meelde ka teatavad tähtpäevad. **Kolme esimese perioodi läbimine võtab aega umbes 1 aasta.**

#### **IV SUUNA VALIMISE ETAPP**

Inimene kohaneb kriisiga, võtab uue olukorra omaks. Ta aktsepteerib ennast sellisena, nagu ta on, otsib muutunud olukorras sobivaid käitumis- ja tegutsemisviise, eneseteostuse võimalusi. Võib juhtuda, et inimene peab haiguse tõttu ametit vahetama. Algul võib see tunduda katastroofina, kuid uus amet võib tuua uue elukogemuse, võib olla talle hoopis and.

Pärast kriisiseisundist väljumist kujundatakse omandatud kogemuste alusel uued elupõhimõtted ja inimese psüühika võib olla tugevam. Selles staadiumis ei vajata erilist abi, psüühiliselt kosununa tullakse toime oma jõududega.

- Täielik toibumine annab inimesele uue kogemuse iseendast ja võib kaasa tuua **elukvaliteedi märgatava tõusu.**
- Kriisi lõppedes võib elutase taastuda *enam-vähem endisel tasemel.*
- Elutase võib jääda ka **endistest tunduvalt madalamale** jääknähtude tõttu.

**Kriisis on ka midagi positiivset. Alati on, mida õppida ja inimene võib saada kogemuse võrra rikkamaks.**

Tavaliselt teeb esimene kriis inimese tugevamaks, et elada ülejäärgmisi kriise. Mida rohkem on inimene kriise kogenud, seda kergemini tuleb ta järgmisest kriisist välja.

#### **Kuidas aidata inimest suuna valimise perioodil?**

- **Uute lahendusvõimaluste otsimine.** Arutage kättesaadavate lahendusviiside üle, tooge välja positiivsed asjaolud.
- **Toimetulekuvõime suurendamine. Kui inimesel on erinevaid viise toimetulekuks, siis kukub ta alati jalgadele nagu kass.**
- Pakkuge kättesaadavat **toetust.** Andke informatsiooni selle kohta, kelle poole võiks pöörduda, kust abi saada.
- **Aidake loobuda ebareaalsetest nõudmistest ja ootustest.**
- **Aidake näha teisi võimalusi.** Üksi inimene elumõtet ei leia. Lükake ümber seisukohad nagu: "Liikumisvõimetuna pole elu". Aidake näha uusi võimalusi, aidake näha olukorda laiemalt, **et saaks tekkida uus lootus.**
- Kui tema ei usu, tuleb Sinul uskuda tema eest.

Kui reaktsioonietapi sümptoomid jäävad püsima pikaks ajaks, räägitakse traumajärgsest stressihäirest.

**TRAUMAJÄRGNE STRESSIHÄIRE** tähendab seda, et järelreaktsiooniga esineb trauma pidevat taasläbielamist, pidevaid meenutusi, korduvaid unenägusid stresseerivast sündmusest. Esineb tugev stress, kui puudutakse kokku sündmustega, mis tuletavad juhtunut meelde, näiteks aastapäevadel.

Võib areneda **kurnatus**. Esineb **püüe vältida traumaga seotud ärritajaid**. Inimene **eraldub teistest**, muutub emotsionaalselt tuimaks.

Võib ka tekkida **pidev erutusseisund** - unehäired, ärritus, vihapursked, ärevus ja depressioon, suitsiidimõtted.

Psüühilise trauma läbielanud inimene **kardab trauma kordumist**.

Ta võib hakata tarvitama alkoholi, muutuda narkomaaniks, sest nende vahenditega kaitstakse end valusate tunnete ja painavate mõtete eest.

Väga raske on siis, kui on olnud tegemist kehalise trauma ja ajukahjustusega, mille tagajärjeks on **püsivad ISIKUSE- JA KÄITUMISMUUTUSED**.

Stress muudab inimest ja kriisis olev inimene pole enam see, kes ta oli enne kriisi, enne traumaatilist sündmust.

Võib ka juhtuda, et inimene ei tulegi kriisist väljaja talle jääb **PIDEV ÄREVUS VÕI DEPRESSIOON**.

Sellistel puhkudel tuleks pöörduda abi saamiseks psühhoterapeutide või psühhiaatrite poole.

Kriisis oleval inimesel on raske näha elu terviklikult - kui üks hammas valutab, siis terved hambad meelde ei tule. Niisugune inimene arvab, et ohus on kogu tema elu. Terve inimene on valmis tuleviku pärast vaeva nägema. Kriisis olev inimene on kui laps, kes tahab kõike korraga kätte saada. Ta tahab, et tal kohe hea hakkaks ja kõik korda saaks. Ta tahab, et keegi teda aitaks ja kohe tema probleemid lahendaks. Ta ei taha leppida sellega, et tal endal tuleb kõvasti vaeva näha ja et läheb kaua aega, enne kui kõik laheneb. Kriisis inimene hoiab alati kinni negatiivsetest, ta ei näe, et midagi on ka hästi, ta ei usu, et midagi head on tema jaoks üldse olemas või tulevikus tulemas.

Kokkuvõtteks võib öelda, et abistaja *ei pea ise minema kriisi, et kriisilijat aidata, me peame olema lähedal. KEEGI EI SAA ANDA TAGASI SEDA, MIS ON KAOTATUD*. On vaja  **julgust, eneseületust, avatust ja ausust**. On vaja **tunda iseenese koormustaluvust**, kui aitame kriisiseisundis inimest. Kui meil on kodus kriisiseisundis inimene, on vaja palju **kannatust**, on vaja **olla tugev ja võib-olla tuleb otsida abi** ka aitajana, sest ka aitajal on kriis, eriti kui aidatav on lähedane inimene. **Aitajal võivad esineda samad perioodid, samad tunded**. Kriisisekkumine tähtsaimaks eesmärgiks on taastada inimese sotsiaalne funktsioneerimine vähemalt kriisi algusele eelnenud tasemini. *Aitajal võib tekkida süütunne, kui ta ei saa aidata inimest endisele tasemele.*

Kriisilolija aitamisel on kõige tähtsam otsida ja toetada kriisilolija enda olemasolevaid ressursse ja otsida teisi inimesi, kes võiksid talle toeks olla. Kõige parem tugi saadakse sõpradelt ja lähedastelet, kuid vahel võib vaja minna ka professionaali abi. Professionaali abi võib vajada ka kriisilolija pereliige ja toetaja või ka kogu pere.

Kui inimest ümbritseb tugev ja tihe sotsiaalne võrgustik ja ta saab kriisiseisundis rohkem tuge, siis taastub ta kiiremini. Kui me tahame kedagi abistada, peame kõigepealt tegema selgeks reaalse abivajaduse ja ka selle, mida oleme ise suutelised pakkuma.

Abi, mida inimene vajab, ei pruugi olla sama, mida ta tahab. Ka meiepoolne entusiastlik abipakkumine võib olla

ajendatud mittealtruistlikest motiividest, näiteks sellest, et oma enesetunnet parandada, tänu ja imetlust teenida. Vahel kipume ka abistama seal, kus meie abi ei vajata.

Abistamise viisideks on **emotsionaalne toetus, informatsiooni andmine, kaaslaseks olemine ja praktiline abistamine (praktilistes tegevustes ja materiaalselt).**

Abistamisel tuleks säilitada teatud distants. Kui samastame ennast liigselt abivajajaga, siis võib juhtuda, et näeme asju samamoodi nagu tema, tunneme samu tundeid, kuid hea oleks asju rohkem objektiivse kõrvaltvaataja pilguga.

Kui inimene elab üle emotsionaalset möllu enda sees, siis ei ole meil muud teha, kui "lihtsalt olla" tema juures ja ei peagi midagi tegema. Kriisisolija tugevad emotsioonid kanduvad sageli üle ka abistajale.

Seda on väga raske taluda, ja seepärast võime hakata kriisisolijat vältima.

Sageli kannavad meiepoolsed reaktsioonid teadet " palun ära tunne end nii depressiivsena, sest ma ei talu seda". Kui vaatleme asju distantsiga, siis oleme võimelised rohkem taluma.

Tuleb näidata, et suudame aru saada, kui hirmutav ja valus see on, kuid näitame, et seda on võimalik taluda - see tunne ei hävita ei abistajat ega abivajajat.

Püüa mõista kriisisolija tundeid, et saaksid käituda peeglina, lohutajana. Peegelda talle tagasi tema tundeid, anna edasi lohutust, kuid hoidu valedest kinnitustest, ära luba midagi, mida ei juhtu.

Praktilise abi andmine on kõige lihtsam viis, sest sel juhul ei pea end tihedalt emotsionaalse valuga siduma. Kuid alati polegi praktilise või materiaalse abi saamine see, mida tegelikult vajatakse, vajalikum võib olla see, mida me lähedaste või sõpradena suudame anda.

Nagu eespool räägitud, on üheks abistamisvõimaluseks **eneseabigrupid**. Sõbrad ja tuttavad ei pruugi abivajajast tõeliselt aru saada, seda suudavad vaid need, kes on ise midagi samalaadset läbi elanud. Seepärast on hea liituda inimestega, kellel on samasugused probleemid.

## KOKKUVÕTTEKS

- Hoia kriisisolijaga kontakti, ole ta läheduses. Lase tal tunda, et oled tema jaoks.
- Julgusta teda väljendama oma tundeid, ükskõik kui ebatavalised need sulle ka ei tunduks. Ära satu hämmeldusse mitte üheski tundeist, mida kriisisolija väljendab. Mõni võib ootuspärase kurbuse asemel reageerida hoopis naeru või vihasööstuga.
- Aita kaasa, et kurbus saaks vabalt välja voolata. Nutmine on täiesti terve ja loomulik reageerimisviis nii meestele, naistele kui lastele. Selle kaudu vabaneb inimene stressist, see toob kergendust.
- Lase valul välja murda, anna kriisisolijal võimalus rääkida oma valust, kui tal soov tekib.
- Kriisis inimese jutt võib olla seosetu, ta võib pidevalt korrata ühtesid ja samu fraase. See on normaalne reageerimisviis ebanormaalses olukorras.
- Stressis inimene vajab rohkem füüsilist kontakti. Võta tal käest, toeta õlast, kui ta ei tõrgu.
- KUULAMINE ON PSÜÜHILISE ESMAABI TÄHTSAIM VÕTE
- Pööra erilist tähelepanu lastele. Näita ka neile oma loomulikke tundeid. Aita nende allasurutud tunnetel välja voolata, ära karda lastega tunnetest rääkida.
- Inimene võib olla endassesulgunud ja hoiduda kontaktist. Püüa teda tasapisi, kuid järjekindlalt vestlusse tõmmata. Ära jäta teda üksi, kuid ära unusta, et inimene vajab ka üksindushetki.
- Kriisi läbimine nõuab aega, teiste inimeste toetust ja selgelt väljendatud tunded aitavad kiiremini ja paremini toime tulla kaotuse ja haavadega.

ABISTAJA PEAB KÄITUMA RAHULIKULT. RAHULIK, ASJALIK JA TASAKAALUKAS KÄITUMINE MÕJUB RAHUSTAVALT, ANNAB JULGUST JA LOOTUST.

## **SINA KUI KRIISOLIJA AITAJA PEAD MÕTLEMA KA ENDA PEALE:**

- Jälgi enda käitumist, väsimuse teket ja stressi tunnuste ilmnemist. Missugune on Sinu töövõime ja psüühiline seisund? Sageli on abistaja ka ise kriisis. Kriisiseisundis inimene aga ei suuda teistele head abi anda.
- Ole kontaktis perekonna ja sõpradega, kõnele teiste inimestega. Leia keegi, keda usaldatakse ja kellega saad vestelda pingelise olukorra langetamiseks.
- Lase ka oma tunnetel vallanduda, ära sulgu endasse, kirjelda teistele oma tundeid.
- Püüa lõõgastuda, leia endale meelelahutusi, jätkata töötamist, ära otsi abi alkoholist, narkootikumidest ega rahustitest.
- Vajadusel pöördu arsti või psühholoogi poole.
- Kui on võimalik, osale ka ise eneseabigrupis, kus on sarnaste probleemidega inimesed.
- Hoolitse oma füüsilise vormi eest, söö küllaldaselt ja mitmekülgset.
- Leia võimalust puhata, Sa pead magama ööpäevas vähemalt 5 tundi.
- Kasuta enesesisendust "Ma saan hakkama".
- Ära võta kunagi teravaid ütlusi isiklikult. Ärge hakake üksteist arvustama.
- Anna teistele abistajatele ja abistavale infot, sest teadmatus põhjustab stressi ja kuulujuttude levikut.
- Lase ka teistel abistada, ära võta kogu vastutust ja koormust enda kanda.
  - Kui keegi on nõus hooldatava juures olema, siis kasuta see aeg ära enda jaoks. Palu ise teistel osaleda ja palu endale puhkeajaga.

## **MIDA VÕIKSID SOOVITADA TEISTELE SUGULASTELE?**

- Et nad külastaksid kriisoliijat võimalikult sageli, pakkudes lähedalolekut.
- Et nad tunneksid huvi, kuidas tal läheb ja kuidas on tervis.
- Et nad jagaksid temaga oma tundeid, et nad võiksid koos temaga ka nutta, kui see teda lohutab.
- Et nad kuulaksid tema läbielamisi ka siis, kui ta räägib nendest mitmendat korda.
- Et nad kõneleksid temaga igapäevastest asjadest ja tegemistest.
- Kui abistatav liigub, soovitage teistel teda endale külla või lihtsalt välja kutsuda.
- Et nad paneksid teda naerma mõne lihtsa naljaga.
  - Et nad hoiaksid teda eemal halvatest harjumustest.

## 2 Nõustamisest

---

Vaatamata psühholoogilise nõustamise suundade ja stiilide paljususele eksisteerib iga nõustamise juures teatav sarnane raamistik, mille etappidest lähtuvalt nõustamisprotsess toimib. Nõustamis- või teraapiaprotsessis toimuv sõltub pigem nimetatud üldisest raamistikust kui konkreetse nõustaja õpitud või valitud suunast.

Jakobson (2010) nendib, et see, milliseid spetsiifilisi tehnikaid keegi nõustamises kasutab, varieerub lähtuvalt nõustaja rollist, ettevalmistusest ja kogemustest. Üks situatsioon on aga kõigil nõustajatel sama – kui klient tuleb uksest sisse, algab kliendiga suhte loomine, enese tutvustamine, kliendi ja tema probleemidega tuttavaks saamine. Nõustamise algusetapid on väga olulised, sest sellest sõltub edasine koostöö. Esimene seanss kliendiga paneb paika nõustamise tooni ja ootused. Nõustamise ebaedu üks põhjustest võib olla nõustaja suutmatus luua ja säilitada kliendiga kontakti. Nõustamises on väga oluline saavutada aktsepteeriv ja usalduslik atmosfäär, mille raames klient saab oma probleeme lahata.

### Nõustamise tulemuslikkus ja nõustamist takistavad tegurid

Jakobsoni (2010) kohaselt on nõustamise alguses püstitatud eesmärk ja tegevusplaan aluseks nõustamisprotsessi efektiivsuse hindamisel. Tulemuse sõnastamine ning võrdlus püstitatud eesmärgiga annab nii nõustajale kui kliendile võimaluse hinnata nõustamise eesmärgipärasust ja tulemuslikkust.

Nõustamine on efektiivne, kui:

1. kliendil tekib mõtestatud arusaamine situatsioonist ja/või oma tunnetest;
2. sõnastatakse eesmärk ja tegevusplaan olukorra parandamiseks;
3. kujunevad uued viisid situatsiooni mõtestamisel ning situatsiooniga ümberkäimisel;
4. kliendil on eelnevalt olemas või kujuneb nõustamise protsessis motivatsioon ja oskused muutuse elluviimiseks;
5. klient saavutab nõustamissuhtes iseseisvuse (sõltumatuse).

Alljärgnevalt on esitatud valikloetelu võimalikest nõustajast ja kliendist tulenevatest teguritest, mis võivad negatiivselt mõjutada nõustamise tulemuslikkust.

Nõustajast tulenevad	Kliendist tulenevad
----------------------	---------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vähene praktilise töö kogemus</li> <li>• Teoreetiliste teadmiste piiratus</li> <li>• Liiga lähedastes isiklikes suhtes oleva inimese nõustamine</li> <li>• Liigne enese jälgimine</li> <li>• Soov anda kiirelt nõu ja pakkuda olukorrale kohe leevendust/kiirsoovituste jagamine</li> <li>• Sõltuvus nõustajast või kiindumine</li> <li>• Ei tunnista probleemi</li> <li>• Ei aktsepteeri nõustajat (isiksuseomaduste, tööalase rolli vms tõttu)</li> <li>• Sõltuvusprobleemid</li> <li>• Oma negatiivsete tundmuste mahasurumine ja/või nende mitteteadvustamine, mittelahendamine</li> <li>• Tähelepanu hajumine oma isiklike probleemide lahendamise tõttu kas mõttelisel või kujutluslikul tasemel</li> <li>• Sallimatus oma vigade suhtes, ei analüüsi end ka hiljem</li> <li>• Kui kaastunne muutub nõustamisprotsessi juhtivaks</li> <li>• Sõltuvus kliendist</li> <li>• Liialt madal või kõrge enesekindlus</li> <li>• Võimetus abi küsida või vajadusel klient edasi suunata</li> <li>• Meetodite valikul ja suhtlemisel jäik, oma "mudelit" rangelt järgiv</li> <li>• Kokkuvõtete tegemata jätmine</li> <li>• Eksperdi rolli võtmine ("Mina tean paremini, kuula mind")</li> <li>• Nõustaja uskumused</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sõltuvus nõustajast või kiindumine</li> <li>• Ei tunnista probleemi</li> <li>• Ei aktsepteeri nõustajat (isiksuseomaduste, tööalase rolli vms tõttu)</li> <li>• Sõltuvusprobleemid</li> <li>• Vähesed kognitiivsed võimed</li> <li>• Ei täida nõustajaga kokkulepitud juhiseid</li> <li>• Ebarealistlikud ootused nõustajale</li> </ul>
---	--

Valik nõustaja irratsionaalseid uskumusi, mis võivad viia alla nõustamise tulemuslikkuse:

- "Ma pean olema edukas alati ja kõigi klientidega."
- "Ma pean pakkuma kohest leevendust."
- "Ma pean kõigile oma klientidele meeldima."
- "Ma pean aitama oma kliente rohkem, kui ma seda tegelikult teen."
- "Kui mu töö ebaõnnestub (mida ei tohi sündida), siis ma olen nõustajana käärd ja inimesena allpool arvestust."
- "Ma pean olema edukas võrdselt kõigi oma klientidega."
- "Kõik seansid kliendiga peavad lõppema hästi."
- "Pean igal seansil tõestama oma kõrget taset, ma pean olema valmis vastama kliendi mistahes küsimustele."



### 3 Lisalugemist

---

[Kriisinõustamisest](#)

# 1 Nõustaja eetika

---

Kidron (2003) on koostanud kokkuvõtte psühhoteeraapia ja nõustamise käsiraamatutes toodud põhimõtetest, mis kirjeldavad järgmisi põhiprintsiipe:

- mitte kahjustada sõna või teoga, aga ka olulise sekkumise vältimisega klienti;
- teha kliendile oma teadmiste ja võimaluste piires head;
- austada kliendi vabadust teha ise end puudutavais elulistes asjades otsuseid;
- olla kliendi suhtes aus ja õiglane;
- järgida nõustamisleppes võetud kohustusi.

## Nõustamise üldised eetilised põhimõtted

Naatan Haameri (2010) kohaselt on olulised järgmised tegurid:

*Sõltumatus.* Nõustamise eesmärgiks on toetada ja tugevdada indiviidide ja rühmade võimet korraldada oma elu nii, et nad suudaks enda eest hoolt kanda ning areneda ühiskonna liikme ja üksikisikuna.

*Vabadus ja solidaarsus.* Vabadust piiravates tingimustes on oluline toetada kõigi inimestevõrdset väärtuslikkust. Erikohustuseks on hoolitseda laste ja teiste indiviidide eest, kes ei saa ise oma õiguste eest seista.

*Erapooletus.* Nõustaja peab püüdma töötada kedagi kõrvale jätmata ja andma parima võimaliku abi kellele tahes. Aitaja on erapooletu ja on vastu ükskõik millisele diskrimineerimisele.

*Demokraatia ja inimõigused.* Nõustajad peavad au sees iga inimese individuaalseid õigusi, samuti ka rühmade õigusi puutumatusse ja väärkusele.

*Kliendi privaatsuse kaitse.* Nõustajal on vaikimiskohustus ametiasjade suhtes. Privaatsusekaitse sisaldab ka kliendi õigust saada teavet teda puudutavatest asjadest.

*Kliendi osalus.* Nõustamistegevus rajaneb väärtustel, mis soodustavad klientide osalemist ja koostööd oma probleemide lahendamisel. Probleeme püütakse lahendada klientide huvidest lähtuvalt. Klient peab olema informeeritud teda puudutavatest asjaoludest.

*Enesemääramisõigus.* Nõustamise praktikas püütakse võimalikult vähe kasutada sundust. Sellistel juhtudel, kui sundus näib vältimatu ühe osapoole probleemide lahendamiseks teise osapoole arvel, tuleb sunni kasutamisel hoolega kaaluda kummagi poole huve. Samuti tuleb mõista enesele võetavat vastutust.

*Individuaalne vastutus.* Iga töötaja teeb otsuseid käesolevate eetiliste printsiipide alusel ja peab neist kinni, olenemata sellest, kas nende organisatsioon on andnud oma liikmeile siduvaid juhtnööre või ei. Igale nõustatavale peab jääma tema isiklik vastutusosa, sõltumata tema probleemi raskusastmest. Nõustaja vastutab oma isikliku pideva arengu eest, samuti kannab ta järjekindlalt hoolt enese kui isiksuse psüühilise tervise eest.

## Amet ja eetika

**Kolm ameti ja eetikaga seotud valdkonda on olemine, teadmine/tegevus ja aitamine. Olemine on läbi põimunud teadmise ja tegemise ning aitamisega. Olemise aluseks on meie hoiakud ja isiksuse omadused. Aitaja on sageli nii positiivse kui ka negatiivse ülekande objekt. On olemas oht nii aitaja- kui aidatava poolseks kuritarvituseks. Aitajaks olemine nõuab seetõttu suurt moraalset ja eetilist teadlikkust ja selgust, iseenesetundmist.**

Teadmistel ja oskustel põhinev tegevus näitab kompetentsust. Eetiline nõue sellele valdkonnale on: korrektselt esindada kompetentsuse tasandit, mis sisaldab endas ametialast arengut, enesetäiendamist, kuulumist ametialastesse organisatsioonidesse; ebarealistlike lubaduste vältimine; publikatsioonides ja avalikes esinemistes tajuda oma hetketeadmiste taset, mitte hüpata üle oma varju, jääda mõõdukuse piiridesse; oma

isiklikud arvamused tuleb eristada oma institutsiooni seisukohtadest; jätkata professionaalset arengut, vältides paigalpüsimist, jäikust, arenematust ja praktiseerimisel lähtuda oma kompetentsi tasemest.

Aitamine toob ametisse emotsionaalsuse mõõtme, kuna seostub inimlikkuse sügavamate eeldustega, hoolimise ja vastutusega. Aitamissuhe on emotsionaalne. Selles on palju ootusi ja projektsioone. Selleks, et mõlemapoolset väärkohtlemist vältida, tuleb aidatavaga kohtudes arvesse võtta:

- aidatav omab ise vastutust ja valikuid;
- inimeste väärtused on erinevad ja seda tuleb respektierida;
- meie isiklikud hoiakud ei tohi abi mõjutada;
- töö piirid kaitsevad meid ära kasutamiste eest;
- mitte tekitada sõltuvust;
- olla valmis aitama kriisiolukorras ka ilma tasuta;
- olla valmis konsulteerima teiste professionaalidega;
- säilitada konfidentsiaalsus.

### **Aitamine ja roll**

Aitaja roll on nõustaja tegevuses tähtis komponent, kuna selle rolli kaudu toimub aitaja ja abivajaja suhte positsioonide jaotus. Aitaja on alati abivajaja suhtes jõupositsioonil, sest abivajaja eeldab abi paludes, et aitajal on temale antud olukorras midagi pakkuda, mida ta endale iseseisvalt tagada ei suudaks.

### **Roll**

- Rolli sotsiaalpsühholoogiline käsitlus ütleb, et roll on erinevate käitumismudelite kogum, mida oodatakse teatud sotsiaalse staatusega inimeselt (nt arst, õpetaja, poeg, töökaaslane, sõber, koolikaaslane, autojuht jne).
- Iga rolliga kaasnevad ka rolliootused. Rolliootused on teiste inimeste ootused rollikandja suhtes, mis üldiselt rolli täitja isikupära ei arvesta.

1. Ootused võivad olla formaalsed ja mitteformaalsed.
2. Ootustele mittevastav käitumine võib kaasa tuua ebameeldivusi või sanktsioone.
3. Erinevate gruppide ja inimeste ootused mingi rolli suhtes võivad olla väga erinevad.

- Rolliootuste ja oma väärtussüsteemi koosmõjust kujuneb inimesel pilt oma rollist ehk rollikujutus. Rollikujutus on rollikandja sisemine ettekujutus oma rolli täitmisest.
- Rollikonfliktid võivad tekkida, kui:

1. eri inimeste ootused mõne minu rolli suhtes on erinevad;
2. teiste ootused/nõudmised ei lähe kokku minu kujutlusega sellest rollist;
3. eri rollid nõuavad meilt üheaegselt erinevat käitumist.

Seepärast esitab ametieetika valdkond nõustajale ootuse tunda oma rolli piire ja olla teadlik oma isiklikest ja organisatsioonilistest väärtustest, mis on rollilise käitumise aluseks.

## 2 Eneseväljendamine

---

### Eneseväljendamis- ja kehtestamisoskused

Jalak ja Järv (2008) defineerivad ja kirjutavad enesekehtestamisest alljärgnevat: enesekehtestamist on termin, mis aetakse sageli segi agressiivsusega. Stereotüüp "kehtestavast" inimesest kujutab paksunahalist jõhkardit, kes pörutab rusikaga lauale, saab kõiges oma tahtmise ja kõnnib vajadusel üle laipade. Tegelikult on enesekehtestamine igasuguse efektiivse suhtlemise aluseks ja koosneb kahest, võrdselt olulisest ja vestluse käigus pidevalt vahelduvast komponendist. Need on:

- enda selge väljendamine;
- teise aktiivne kuulamine.

Enesekehtestamine on oskus väljendada oma tundeid, mõtteid ja soove ning seista oma õiguste eest teiste õigusi rikkumata. Kehtestav inimene on otsekohene, seda nii oma soovide väljendamisel kui äraütlemisel. Ta kuulab teisi tähelepanelikult ja annab mõista, et kuulab. Ta on valmis läbirääkimisteks, kuid ei taotle võitu partneri arvelt ega oma vajaduste kulul. Ta respektierib teisi ja iseennast.

Kehtestav käitumine on vastav olukorrale ja isikule, ei ole olemas ühtset mudelit, mida järgides oledki kehtestav. Küll aga on selline käitumine alati sotsiaalselt vastutustundlik ja aus. Ning veel – kehtestavaks ei sünnita vaid õpitakse!

Kehtestav ei saa keegi olla ja ei peagi olema 100% oma ajast. Kehtestav inimene valib, millal ennest kehtestada ja millal mitte. Näiteks kui keegi teeb sulle ülekohut, kuid vabandab ise, enne kui sa vastata jõuad, siis pole lisaselgituste nõudmine kohane. Tänaval narkouimas röövliga kokku saades ei ole oma seisukohtade selge väljendamine eriti otstarbekas. Vigastuste vältimiseks oleks rahakoti kiire üleandmine palju tulemuslikum.

Ülitundlike inimestega suheledes, kelle jaoks selge "mina- keeles" tahteavaldus võib kõlada rünnakuna, tuleks olla kehtestamisega ettevaatlik. Kui partneril on ilmselt halb päev (seda juhtub meie kõigiga), ei ole ta võib-olla valmis ausaks ja selgeks jutuajamiseks ning sa teeksid talle lihtsalt haiget.

Ja muidugi on sort inimesi, kellega kehtestamine on lihtsalt mõttetu. Manipulaatorid, kes on orienteeritud vaid oma eesmärkidele, kes ei olegi võimelised sulle vastama siiruse ja respektiga, ei tasu vaeva.

Kehtestav eneseväljendus ilmneb eelkõige "mina" keele kasutamises ja oma tunnete ning soovide selgest väljaütlemises.

### **Mina-keel**

Tõeliselt avatud ja võrdses suhtlemises esindab igaüks vaid iseennast, kõneleb enese nimel. Meil on õigus ja kohustus enese eest seista, oma tundeid, mõtteid, kavatsusi ja soove väljendada. Keegi teine seda meie eest ära teha ei saa. Kõige sagedamini kasutatavad mina-teated on:

- Ma arvan... (Ma arvan, et see koostitus on mulle vajalik)
- Ma tahan... (Ma tahan sellel kursusel osaleda)
- Ma tunnen ... (Ma tunnen rõõmu võimalusest õppida)
- Ma kavatsen... (Ma kavatsen sellele kursusel osaleda)
- Ma teen... (Ma teen taotluse koostitusel osalemiseks)

Agressiivne inimene kõneleb teistest, kasutades "sina-keelt" ("Sa pead selle asja korda ajama"). See mõjub sageli süüdistavalt, tekitab vastupanu- ja kaitseseisundi või tekitab süütunnet, haavab. Levib ka "meie-keel" – kõnelemine grupi nimel ("Meie arvame, et..."). Samas ei ole keegi grupilt küsinud, mis nad tegelikult arvavad ja kas see arvamus on ühine kõigi jaoks.

Eesti keeles kasutatavad tingivad ja umbisikulised pöördumised annavad rikkalikult võimalusi "mina"-sõnumeid vältida ja suhtlemiselgust hägustada, sageli mõjuvad sellised sõnumid ka ärritavalt. ("Homme tullakse tööle

tund aega hiljem.", "Toodagu see pakk juba tupp!", "Üldiselt arvatakse, et tootmine ei tasu enam ära.", "Keegi võiks ehk akna lahti teha?")

Kasvatus ja ühiskondlik arvamus on kujundanud väärhoiaku, nagu oleks "mina" ütlemine isekas ja ebaviisakas. Kardetakse, et sõnu "mina tahan" võidakse tõlgitseda "mina pean selle saama!". Küllap oled olnud korduvalt sünnipäevalauas, kus vaagnatele on jäänud ilutsema viimane üksik võileib, tükk kooki või tordilõik. "Hästi kasvatatud" alustavat käitumist harrastavate inimeste puhul jääbki see toidupala kuivama. Ka perenaise korduvad pakkumised ei sunni kedagi kätt sirutama. Kui kambas juhtub olema mõni agressiivse poole esindaja, tõstab ta südamerahuga toidu enda ette ja sööb selle üksi, mitte märgates looritatud etteheidet teiste silmis. Kehtestav inimene, kes kasutab vabalt "mina-keelt" võib aga selgelt välja öelda: "Ma tahan seda tükki. Kes veel huvitatud on?" Võib-olla polegi rohkem soovijaid. Võib-olla tuleb toitu jagada. Võib-olla hoopis poodi uue tordi järgi minna. Võib-olla otsustatakse ühiselt, et viimase lõigu saab sünnipäevalaps. Lahendusi on mitmeid, kuid need on kõik selged, ausad ja arvestavad kõikide osaliste huve ja vajadusi. Enese nimel kõneleja teeb head iseendale, seistes oma vajaduste eest. Ta teeb head partneritele, julgustades neid samaga vastama. Ja ta kiirendab probleemide lahendamist.

### Vastandumine partnerile

Kui me tahame mõjutada partneri käitumist ilma teda haavamata ja suhteid kahjustamata, on tark kasutada konfronteeruvaid mina-teateid. Need on kõige mõjusamad siis, kui nad koosnevad kolmest komponendist:

I Käitumise hinnanguvaba kirjeldus	Lihtne käitumise määratlemine, mis pole hindamine ega sisalda ärritavaid üleüldistusi (alati, mitte kunagi)	Kui sa maksad arve ära alles järgmisel kuul... Kui sa tuled tund aega hiljem... Sa kustutasid minu failid...
II Käitumise mõju (kahju) mulle	Käitumisel võib olla (tulla) sinu jaoks mõjuv tulemus, kui see läheb sulle maksma aega, energiat või raha või takistab sul tegemast midagi, mida sa vajad või tahad	...siis ei saa ma osaleda koolitusel... ...siis ei saa ma aega planeerida... ...ma pean kogu töö uuesti tegema...
III Tunne, mis mul selle peale tekib	Ebameeldivad tunded, mis tekivad kohe või tõenäoliselt tekivad tulevikus	...ja see teeb mind kurvaks ...ja ma olen pettunud ...ma olen nõrkinud ja mures

Mina-teateid tasub kasutada, sest:

- nad ei kõla rünnakuna, kui partnerit ei alandata ega süüdistata, on ta oluliselt rohkem valmis muutuma;
- suhtlemine muutub selgemaks, me anname partnerile teada, mis meis tegelikult toimub;
- me võtame enda peale vastutuse oma seisundi eest ja anname ka partnerile võimaluse vastutust võtta;
- me väljendame partnerile seda, et hoolime temast ja võtame teda tõsiselt;
- suhtlemine muutub ausamaks ja vatumaks, vähenevad manipulatsioonid ja hirm nende ees.

Konfronteerumise ehk vastandumisega kaasnevad paljudel inimestel hirmud. Näiteks kardetakse oma seisukohtade välja ütlemisega põhjustada tüli, rikkuda suhteid, kaotada kliente, jääda tõrjutuks või üksikuks, põhjustada mingeid ebameeldivaid muutusi jne.

Vastandumine on ebameeldiv, seda ei saa salata. Aga sama ebameeldiv on ju valutava hambaga hambaarsti juurde minek. Enne, kui valu lõplikult kaob, võib seal palju rohkem haiget saada. Kehtestav inimene talub teadlikult ebamugavust ja pinget teadmises, et see on vajalik suurema selguse ning paremate suhete

ülesehitamise nimel.

Konfliktide vältimise või edasilükkamisega saavutame me ainult seda, et näilist rahu säilitades tegelikult meie jaoks ebaseadlik situatsioon (vrd. hambavalu) tõenäoliselt jätkub, probleemid kuhjuvad, enesehinnang alaneb, stress suureneb. Kogunenud sisepinged maandavad ennast "valedes" kohtades, näiteks rahulolematuse kolleegi käitumise suhtes elatakse välja abikaasa või laste peal. Näiliselt rahulikuks jäämine ja vastandumise vältimine võib provotseerida partnerit üha jätkama häirivat käitumist – niikaua, kuni konflikt paisub selliste meetmeteni, kus seda ei ole võimalik enam kontrolli alla saada.

### **Enesekehtestamise raskused**

Ennastkehtestavalt käituma hakata pole lihtne, sest meid ümbritsevad inimesed ei taha, et me muutuksime, kuna see on neile ebamugav. Arvesta, et oma käitumist tasapisi kehtestavamaks muutes, tuleb sul esialgu kokku puutuda mitmete ebaseadlike reaktsioonidega.

Vastu löömine	Sa teed märkuse sind häiriva korralageduse kohta, ning saad vastuseks nähväku pahameelt "Mis see sinu asi on!", "Kah mul ütteleja" jms. Või proovitakse sulle kätte maksta, tagasi teha. Ära ärritu, seda sinult just oodataksegi. Jää endale kindlaks.
Agressioon	Veelgi tugevam vastureaktsioon (karjumine, solvamine, mõnitavad žestid, isegi füüsiline vägivald). Jää ikka rahulikuks ja endale kindlaks, eriti kui sama isikuga tuleb tegemist teha ka järgmine kord.
Süüdistamine	See võib olla raevukas agressioon, kuid raskem on toime tulla alandliku manipuleerijaga, kes proovib panna sind tundma, justkui oleksid midagi valesti teinud. Ignoreeri süüdistusi.
Kehalised reaktsioonid	Partner, kes ei suuda kohaneda su muutunud käitumisega, võib hakata kaebama pea- või kõhuvalu, ebamäärast "halba enesetunnet" vms. Ära anna alla.
Ülialistuvus	Hakatakse ülevoolavalt vabandama oma käitumise pärast ja tunnistatakse ennast kõiges süüdi. Katkesta selline käitumine, ütle, et seda ei ole vaja ja ole selle inimesega edaspidi ettevaatlikum, ta kas tõesti kardab sind või on manipulaator.

Suurimad takistused enesekehtestavaks muutumisel on aga ikkagi sisemised, meie enda sees olevad uskumused ja suhtumine, mille on kujundanud kasvatus ja keskkond. Paljud meist usuvad, et meil polegi õigust enda eest seista. Tuleb olla järeleandlik ja allaheitlik. Teised kardavad sattuda konflikti või rikkuda suhet. Takistuseks võib olla ka vähene suhtlemis- ja väljendusoskus.

Selleks, et muutuda, tuleb eelkõige muuta oma suhtumist. Enesekehtestamises ei ole midagi halba. Kõik inimesed on võrdsed, kõigil inimestel on võrdsed õigused väljendada oma tahet ja soove. Respekteeri iseennast ja respekteeri teisi enda ümber.

Alusta sellistest juhtudest, kus õnnestumine on üpris tõenäoline. See lisab enesekindlust, võimaldab saada kinnitust, et su uus käitumisviis "töötab" ning võimaldab ette võtta keerulisemad situatsioonid ja inimesed. Ära kardada tagasilööke ja läbikukkumisi. Need on aeg-ajalt paratamatud. Sul on õigus teha vigu, eksida ja ebaõnnestuda ning vigadest õppides üha paremini omandada efektiivseimat suhtlemismudelit.

### **"Ei"- ütlemine**

Keeldumine, äraütlemine on paljude inimeste jaoks raske. Öeldes "ei" me just nagu oleksime "pahad", kes ei hooli teiste vajadustest ja mõtlevad vaid iseendale. See on tüüpilise alistuva käitumise mõtteviis. Pea meeles, et kehtestava käitumisega inimene ei hooli mitte ainult teiste vajadustest vaid ka iseenda omadest. Andes järgi ja nõustudes situatsioonides, kus me tegelikult tahaksime keelduda, rikume me oma õigusi.

"Ei" ütlemisel on oluline kindlus ja selgus. Põiklemine, vihjamine, ebamäärane väljendus ainult raskendavad keeldumist nii sinu kui partneri jaoks ja sõnum kui selline ei pruugigi partnerile kohale jõuda. Ebamääraselt öeldud ei võib tekitada teises osapoolas ka tunde, et kui ta natukene rohkem peale käiks, siis muudad sa oma

seisukohta. Selline kauplemine võib kesta kaua ja olla vaevaks mõlemale poolele.

"Ei" ütlemise muudab valutumaks oma keeldumise selge põhjendus. Kui sa näitad oma vestluskaaslasele lühidalt ja konkreetselt seda kahju, mida "jah" ütlemine sulle põhjustaks, on keeldumise aksepteerimine kergem. ("Ma ei saa kauemaks jääda, sest siis hilinen ma koosolekule ja see on mulle piinlik", "Ma ei tule järgmisel nädalal läbi, sest mu auto vajab remonti ja seda edasi lükata oleks ohtlik", "Ma ei laena sulle seda raamatut, sest ilma selleta ei saa ma ettekannet lõpetada"). Keeldumise põhjendamine on igal juhul väga oluline. Kui põhjust ei ütle sina, mõtleb partner selle ise välja, kuid tegelikkusega ei pruugi sellel siis palju pistmist olla. Õeldes: "Ma ei tule su loengule" (sest mul on laps haige ja ma pean teda põetama), võib partner enda jaoks "kuulda" järgmist sõnumit: "Ma ei tule su loengule" (sest teema on nõme, su esinemine vilets ja sa ise oled igav inimene). Kuidas mõjub selline asi suhetele ei vaja selgitamist.

"Ei"-d pehmendab ka selle piiritlemine ajaliselt või mingite muude tingimustega seotult. Nii ei ole "ei" igavene ja lõplik, vaid kehtib teatud aja ning võib hiljem muutuda "jaa"-ks. ("Ma ei kirjuta seda aruannet esmaspäevaks, sest siis jääksin ma ilma nädalavahetusest koos perega" - andes mõista, et hiljem oleks ülesande täitmine võimalik. "Sel nädalal ma seda ei tee, sest mul ei ole autot kasutada", "Ma ei vasta su küsimusele enne, kui olen näinud analüüsi tulemusi").

"Ei"-le võib järgneda oma lahendusvariandi või alternatiivide pakkumine ("Ma ei saa oodata arve tasumisega kaks kuud, kuid kannatan kuu alguseni") või partneri vajaduste täpsustamine ("Ma ei tee sinu eest su raamatupidamist ära kui see on see, mida sa minult ootad?").

Igal juhul peab keeldumisele järgnema kuulamine. "Ei" ütlemisega me ju ei taha solvata ega alavääristada oma partnerit, me seisame lihtsalt oma vajaduste eest. Seega tuleks ära kuulata ka partneri vajadused ja talle tunda anda, et sa mõistad ja saad aru. Mis ei tähenda muidugi seda, et sa peaksid tema vajadused enda omadest kõrgemale tõstma. Ole järjekindel oma keeldumises ja püüdke ühiselt leida lahendusvariante, mis sobiksid mõlemale poolele. Vajadusel võtke aeg maha kaalumiseks, otsustamiseks. Võta omaks seisukoht ja veena ka partnerit, et te ei ole vastakuti rindejoonel. Pigem olete teie ühel pool joont ja teil on vastas ühine vaenlane - probleem, mis vajab lahendamist.

Kokkuvõtteks. Edukaks enesekehtestamiseks:

Tee selgeks oma eesmärk	Mida tahad saavutada? Millised tulemused oleksid sinu jaoks rahuldavad, head, väga head?
Ole ja jää rahulikuks	Tasakaalusta mõistus ja tunded, ära muutu liialt emotsionaalseks. Kasutada rahulikku, sõbralikku hääletooni ja läbimõeldud sõnakasutust. Vajadusel võta aeg maha.
Võta aega sissejuhatuseks	Ära koonerda ajaga kontakti loomisel. Kirjelda olukorda hinnanguvabalt.
Kasutada mina-keelt	Väljenda selgelt, mida sina vajad, tahad, ootad. Lisa omapoolne vaatenurk olukorrale. Lühemad laused muudavad sõnumi arusaadavamaks.
Aktiviseeri partnerit teda kuulates	Kuula teise poole seisukohti, miks ta nii väidab, mida tahab. Küsi partneri ettepanekuid probleemi lahendamiseks. Sõnasta ümber tema väiteid.
Orienteeru probleemi lahendamisele	Paku välja oma ettepanek probleemi lahendamiseks või ennetamiseks. Jaga vastutust partneriga lahenduse leidmise osas. Ära otsi süüdlast!
Ole järjekindel	Sõlmi selged kokkulepped, saa ja kontrolli partneri nõusolekut. Meenuta eelnevaid kokkuleppeid. Juhi protsessi.
Respekteeeri partnerit sellisena, nagu ta on	Püüda vältida hinnangulisust. Ole sõnakasutuses neutraalne. Ära anna negatiivset tagasisidet kõrvaliste inimeste juuresolekul.

Enesekehtestamisest saab soovi korral juurde lugeda [siit](#).

### 3 Lastevastased seksuaalkuriteod

---

Marju Agamaa (2006) kohaselt on seksuaalse enesemääramise vastased süüteod karistusseadustikus koondatud isikuvastaste süütegude peatükis eraldi jakku. Kaitstavaks õigushüveks selliste süütegude puhul on isiku seksuaalne ehk suguline vabadus - igal isikul on õigus ise otsustada, kas, kellega, millal ja millisel viisil ta suguühendusse astub.

Alaealise puhul on karistusseadustiku eesmärgiks isiku seksuaalse enesemääramisõiguse kõrval ka alaealise normaalse arengu kaitsmine. Karistusseadustikku välja töötades seisti keerulise küsimuse ees, kuhu tõmmata vanuseline piir keelatud ja lubatud suguühenduse vahel, st millisest vanusest ei ole enam tegemist alaealise vaimse ja füüsilise arengu kaitsmisega, vaid tema seksuaalse vabaduse ahistamisega. Vastutuse kehtestamisel oli oluline teha vahet alaealiste omavahelisel suhtlemisel kui täiskasvanuks saamise protsessil ja teisalt noorte seksuaalsel ärakasutamisel. Ärakasutamine puudub, kui partnerite vahel ei ole olulist vanusevahet. Karistusseadustikus määrati kriminaliseeriv piir kannatanu lapseealisusega, mis määratleti vanusega alla 14 eluaasta. Seega on karistatav täiskasvanu (ehk siis üle 18aastase isiku) poolt lapseealisega suguühendusse astumine või sugulise kire rahuldamine lapseealisega. Teine oluline vanusepiir karistusseadustikus on tõmmatud 10 eluaastale. Nimelt loetakse alla 10 aastane laps karistusseadustiku seksuaalse enesemääramisega seotud süütegude puhul arusaamisvõimetuks, st noorem kui kümneaastane isik on täielikult võimetu seksuaalkäitumisest aru saama ja sellekohaseid otsuseid langetama. Praktikas tähendab see seda, et alla kümneaastasega suguühendusse astumine on alati karistatav vägistamisena ja sugulise kire muul viisil rahuldamine alla 10 aastase lapsega on alati karistatav sugulise kire vägivaldse rahuldamisena, sõltumata sellest, kas tegelikkuses vägivalda üldse kasutati. Samas ei ole välistatud, et ka üle 10 aastane isik on tema kehalist ja vaimset arengut arvestades arusaamisvõimetus, sellisel juhul tuleneb tema arusaamisvõimetus muudest objektiivsetest asjaoludest, mitte tema east.

Kokkuvõtlikult käsitleb karistusseadustik alaealisena alla 18aastast isikut, lapseealisena 10 kuni 14aastast isikut ning alla 10aastane isik loetakse karistusseadustiku mõttes arusaamisvõimetuks.

#### **Karistatavad kuriteod**

Karistusseadustikust tulenevalt on karistatavad järgmised seksuaalse enesemääramise vastased teod:

**I Vägistamine (§ 141)**, mis seisneb kannatanu tahte vastaselt suguühendusse astumises vägivalda kasutamise või sellega ähvardamisega. Suguühenduse all mõeldakse siinjuures mitte ainult loomulikku suguühendust mehe ja naise vahel, vaid ka muud heteroseksuaalset, biseksuaalset või homoseksuaalset suguühendust (sealhulgas siis ka anaalset ja oraalset). Kannatanu võib seega olla nii nais- kui meessoost isik. Vägivalla kasutamine partneri loal (sadomasohhistlik suguühe) ei ole vägistamine. Ähvardamine tähendab ähvardamist viivitamatu füüsilise vägivallaga, millega süüdlane kavatseb murda kannatanu võimalikku vastupanu. Kohtupraktikas on vägivallaga ähvardamisena tõlgendatud ka isiku ähvardamist, et kui kannatanu ei nõustu ühe isikuga vahekorda astuma, siis tuleb tal tegemist teha kogu grupiga. Samuti tuleb ähvardamisena käsitleda ka vihjeid varasematele vägivallategudele kannatanu suhtes, samas aga ei loeta ähvardamiseks näiteks seda, kui vahekorraga mittenõustumisel lubatakse avalikustada varasem vabatahtlik vahekord.

Vägivallaga on võrdsustatud ka kannatanu abitu seisund ehk kui suguühendusse astutakse kannatanu vastupanu- või arusaamisvõimetust ära kasutades. Siia alla lähevad näiteks juhtumid, kui kannatanu ei ole psüühikahäire, raske joobe (kohtupraktika on lugenud abituks seisundiks sellist joovet, kus kannatanul puudus üldse võimalus aru saada temaga tehtavast ja seega ka võimalus vastupanu osutamiseks), vanuse, nõrgamõistuslikkuse või vaimuhaiguse tõttu võimeline toimuvast arusaama. Vägistamine on karistatav ühe- kuni viieaastase vangistusega; kui see on toime pandud noorema kui kaheksateistaastase isiku suhtes, siis on karistusena ette nähtud kuue- kuni viieteistaastane vangistus.

**II Sugulise kire vägivaldne rahuldamine (§ 142)**, mis seisneb kannatanu tahte vastaselt sugulise kire rahuldamisele kaasamises vägivallaga või kannatanu vastupanu- või arusaamisvõimetust ära kasutades. Sugulise kire rahuldamise all mõeldakse mistahes sugulist laadi inimese kehaga seotud tegu, millega rahuldatakse sugukirge või kutsutakse esile sugulist erutust. See võib olla nt käsikiimlus, keha paljastamine, keha või suguelundite puudutamine, inimese lahtiriietamine jne. Sugulise kire rahuldamisena käsitletakse ka



kannatanute sundimist suguühenduseks või muuks seksuaalset laadi teoks, et seda pealt vaadates saada sugulist erutust või rahuldust. Selle paragrahvi puhul peab aga tegemist olema füüsilise rahuldamisega, psüühilist laadi rahuldamine alaealise suhtes on eraldi kriminaliseeritud alaealise seksuaalse ahvatlemisena.

Sugulise kire vägivaldne rahuldamine on karistatav kuni kolmeaastase vangistusega; kui see on toime pandud noorema kui kaheksateistaastase isiku suhtes, siis on karistusena ette nähtud kuni viieaastane vangistus.

**III Suguühendusele sundimine (§ 143) ja sugulise kire rahuldamiselesundimine (§ 143')**, mis seisneb kannatanu tahte vastaselt suguühendusse astumises, ära kasutades kannatanu sõltuvust süüdlasest või sugulise kirerahuldamisele kaasamises, ära kasutades kannatanu sõltuvust süüdlasest. Sundimise all mõeldakse mistahes sõltuvuse ärakasutamist selleks, et saavutada suguühendus isikuga, kes seda vabatahtlikult ei soovi, kuid on selleks sunnitud sõltuvusest tulenevatel põhjustel. Kannatanu sõltuvus süüdlasest võib olla teenistuslik, aineeline, perekondlik jne, süüdlasel peab olema kannatanu suhtes mingi seaduslik võim ja kareaalne võimalus kannatanu elu otseselt ja oluliselt mõjutada (sõltuvussuhtes on näiteks vanem ja laps, ülemus ja alluv (töösuhetes), vangivalvur ja kinnipeetav, uurija ja kahtlustatav, õpetaja ja õpilane jne). Suguühendusele sundimine on karistatav kuni kolmeaastase vangistusega; kui see on toime pandud noorema kui kaheksateistaastase isiku suhtes, siis on karistusena ette nähtud kuni viieaastane vangistus. Sugulise kire rahuldamisele sundimine on karistatav kuni kaheaastase vangistusega; kui see on toime pandud noorema kui kaheksateistaastase isiku suhtes, siis on karistusena ette nähtud kuni viieaastane vangistus.

**IV Suguühendus järeltulijaga (§ 144)**, mis seisneb suguühendusse astumises, mille paneb toime vanem või vanema õigustega isik (võõrasvanem, kasuvanem, lapsendaja) oma lapse suhtes või vanavanem oma lapselapse suhtes. Selles paragrahvis on kriminaliseeritud verepilastus. Karistusseadustik loeb karistatavaks teoks suguühenduse üksnes alanevas liinis sugulasega, ehk siis lapse või lapselapsega. Laps ei tähenda aga lapsealist või arusaamisvõimetut isikut, vaid mistahes vanuses isikut vastavas sugulusastmes. Suguühendus järeltulijaga on karistatav kuni viieaastase vangistusega.

**V Suguühendus lapsealisega (§ 145) ja sugulise kire rahuldaminelapsealisega (§ 146)**, mis seisnevad täisealise isiku poolt 10-14aastase isikuga suguühendusse astumises või suguühendusest erineval viisil sugulise kire rahuldamisele kaasamises. Karistatav on üksnes täisealise ehk üle 18aastase isiku poolt toime pandud tegu. Karistusseadustik on loobunud sekkumast alaealiste seksuaalellu, täisealiseks saamise loomulikku protsessi, ning on kehtestanud alaealisele karistusõigusliku kaitse täiskasvanu seksuaalsete kuritarvituste vastu. Suguühendus lapsealisega ja sugulise kire rahuldamine lapsealisega on karistatavad kuni viieaastase vangistusega.

## 3.1 Laste väärkohtlemise tagajärjed

---

Laste psühhoterapeut Malle Roomeldi (2010) kohaselt ei ole peale posttraumaatilise stressihäire, mille sümptoomide esineb umbes pooltel lastel-seksuaalvägivalla ohvritel, ühtki üksiksümptoomi või sümptoomide gruppi, mida võiks esineda kõikidel seksuaalse väärkohtlemise ohvritel. Osadel lastel välised, käitumuslikud tunnused läbielatud seksuaalsest väärkohtlemisest isegi puuduvad, kuna oma pseudoküpse käitumisega võivad nad jätta mulje, et nendega on kõik kõige paremas korras.

Tavaliselt siiski esinevad lastel mingid käitumuslikud ja emotsionaalsed iseärasused, mis näitavad, et lapsega on midagi juhtunud. Oluline on seejuures tähele panna **muutust**. Kui lapse käitumine mingist ajast peale on muutunud, siis võib oletada, et mingi oluline sündmus sellele eelnes ning võib-olla kestab väärkohtlemine käesoleva ajani.

**Käitumuslikud tunnused** seksuaalse ärakasutamise ja vägivalla puhul:

Välised käitumuslikud tunnused kujunevad tavaliselt välja korduva või pikemaajase seksuaalse väärkohtlemise puhul. Vahel ilmneb mõni neist ka ühekordse seksuaalse väärkohtlemise järel. Vahel aga ei pruugi ühtki märgatavat iseärasust lapse käitumises esineda. (see lõik juurde lisada)

**Muutused lapse seksuaalsuse väljendumisel**

- Erakordne huvi seksuaalse sisuga mängude vastu;
- Oma vanuse kohta üllatavalt head teadmised seksuaalelust;
- Võrgutav käitumine vastassugupoole suhtes;
- Ebatavaline seksuaalne aktiivsus- sage suguelundite hõõrumine (masturbeerimine), suguelundite hõõrumine täiskasvanute vastu;
- Seksuaalsete stiimulite paaniline vältimine.

**Muutused lapse emotsionaalsuses:**

- Enesestõmbumine;
- Depressiivsus, kurvameelsus;
- Sagedane mõtlik olek;
- Hüsteeriline olek, sagedane enesekontrolli kaotus;
- Raskused eakaaslastega suhtlemisel, nendega suhtlemise vältimine.

**Muutused lapse enesetajus:**

- Enesehinnangu langus,
- Enesetapumõtted, enesetapukatsed.

**Hirmude avaldumine:**

- Kardab jääda kindla isikuga kahekesi ruumi;
- Kardab lahti riietuda, mille tõttu võib näiteks kategooriliselt keelduda võimlemistundides osalemast;
- Kardab paaniliselt meditsiinilisel kontrollil pükste äravõtmist.

**Millest oleneb seksuaalse väärkohtlemise tagajärgede tõsidus.**

Tagajärgede tõsidus sõltub nii lapsest, väärkohtlejast, väärkohtlemise iseärasustest kui ka keskkonnast

**Lapsest tulenevad asjaolud:** lapse vanus, arengutase ja isiksuseomadused. Väärkohtlemise juhtumeid esineb

sagedamini nooremaealiste ja madalama arengutasemega laste puhul. Noorematel ja madalama arengutasemega lastel on väärkohtlemise tagajärjed tõsisemad.

**Väärkohtlemise iseärasused:** väärkohtlemise kestus ja sagedus ning raskus ja vägivaldsus.

Võrreldes lapse intiimsete kehaosade hellitamisega tekitab suguühe (nii anaalne, vaginaalne kui oraalne) lapsele tõsisemaid tagajärgi. Tõsisemad tagajärjed tabavad last ka kestvama ja sagedasema väärkohtlemise korral, valu ja vigastuste tekitamisel ja vägivaldalla rakendamisel.

**Väärkohtleja suhe lapsesse;** väärkohtlemise tagajärjed on tõsisemad, kui toimepanijaks on lapsele lähedane inimene

**Perekonna reaktsioon väärkohtlemise avalikustuleku puhul:** kui pereliikmed asuvad pärast seksuaalse väärkohtlemise ilmsikstulekut lapse, mitte väärkohtleja poole, on tagajärjed lapsele kergemad. Lapse üksijätmine oma halva kogemusega suurendab väärkohtlemise tagajärgede tõsidust.

**Abi organisatsioon ja kvaliteet:** lastega tegelevate spetsialistide (sotsiaaltöötajad, politsei-, kohtu- ja haiglatöötajad, psühholoogid) ettevalmistus laste seksuaalse väärkohtlemise alal ja nende ametialane professionaalsus aitab leevendada väärkohtlemise tagajärgi (Roomeldi 1997).

Mõned lapsed tulevad traumaga toime sel teel, et nad püüavad sellest mitte mõelda. Teatud aeg võib see neil õnnestuda. Vahel võib mõnel seksuaalse väärkohtlemise ohvril ilmned nn magaja efekt, st et seksuaalvägivaldalla tagajärjed võivad ilmned kaua aega hiljem peale tegelikult toimunud sündmust. Reaktsioonid võivad ilmned ka alles aastate pärast, nt murdeas või täiskasvanueas

### **Vahetud reaktsioonid seksuaalsele väärkohtlemisele**

Ühekordse seksuaalse väärkohtlemise tagajärjel võib lastel esineda traumale vahetu ja lühiaegse vastusena hirmu ja ärevusega seotud sümptomid, unehäired, psühhosomaatilised kaebused ja halb isu.

Raske seksuaalne väärkohtlemine võib tekitada ka post-traumaatilise stressi häireid, mis väljenduvad traumaatilise kogemuse korduva läbielamise episoodidena lapse kujutlustes ja unenägudes, traumaga seotud tegevuste ja situatsioonide vältimises, samuti ülierutuvuses koos ülivalvsuse ja öiste luupainajatega.

### **Seksuaalse väärkohtlemise pikaajased tagajärjed**

Korduva seksuaalse väärkohtlemise tulemusena võivad seksuaalselt väärkoheldud lapsel välja kujuned pikaajased, aastaid ja vahel ka kogu elu kestvad tagajärjed.

### **Üldine psühhopatoloogia**

- usaldamatus
- madal enesehinnang
- depressioon ja suitsidaalne käitumine
- halb impulsikontroll, käitumishäired
- häirunud suhted eakaaslastega
- halb kooliedukus
- hüsteerilised ja dissotsiatiivsed sümptoomid
- isiksuse mitmesuse häire

### **Seksuaalne ülierutuvus**

- seksuaalselt võrgutav käitumine nii eakaaslaste kui täiskasvanutega

- promiskuiteet
- prostitutsioon
- kompulsiivne masturbeerimine
- suhete seksualiseerimine

### **Seksuaalne pärsitus**

- meesterahvaste foobiline vältimine
- seksuaalsete teemadega seotud sündmuste foobiline vältimine
- äärmuslik seksuaalne pärsitus ja seksuaalsed häired
- häired objektivalikul ja soorollis

Oluline on teada, et üldise psühhopatoloogia alla kuuluvad tagajärjed võivad esineda kõigil väärkoheldud lastel, olgu nad emotsionaalse, füüsilise või seksuaalse vägivalda ohvrid. Spetsiifiliseks seksuaalse väärkohtlemise tagajärjeks peetakse seksuaalsusega seotud tagajärgi, nagu sexual arousal ja sexual inhibition (Green,1995)

### **Miks lapsed ei räägi läbielatud seksuaalvägivallast**

Laste seksuaalse väärkohtlemisega mitte kokkupuutunud inimesed arvavad sageli, et kui väärkohtlemine on toimunud, siis on kõige lihtsam selles selgusele jõuda last küsitledes.

Ometi on see väga komplitseeritud teema ja reeglina lapsed esimesel küsitlemisel seksuaalse väärkohtlemise toimumist eitavad. Selleks on väga erinevaid põhjuseid, millest peamised on:

- Arvavad, et keegi nagunii ei usu, kuna väärkohtleja on seda neile sisendanud
- Kardavad, et vanemad saavad vihaseks
- Häbenevad, arvates, et ainult nendega on sellised asjad juhtunud
- Tunnevad süütundeid, segadust
- Keegi ei ole valmis neid kuulama, ei pane tähele nende vihjeid toimunule
- Puudub sõnaline väljendusoskus toimunu kirjeldamiseks
- Väärkohtleja on teda mõjutanud- kas hirmutanud või meelitanud
- Vastandlikud tunded väärkohtleja suhtes
- Hirm väärkohtleja poolse kättemaksu ees
- Hirm tuleviku ees- mis saab edasi
- Vastutustunne perekonna ees

### **Kuidas käituda lapse seksuaalsest väärkohtlemisest teadasaamisel**

Tihti küsitakse meilt, lastepsühholoogidelt - mida ma nüüd peale hakkam, laps rääkis mulle midagi imelikku, andis nagu mingeid vihjeid seksuaalse väärkohtlemise kohta, kuid ma ei oska kuidagi käituda.

Siin mõned soovitusel mitte ainult terapeutidele, vaid kõigile teadmiseks sellisel juhul, kui olete esimene, kellele laps räägib üleelatud seksuaalsest väärkohtlemisest:

- Püüa jääda rahulikuks;
- Hoia lapsega rääkides silmkontakti;
- Ole lapse suhtes soe ja toetav, kuid ära reageeri üle;
- Rõhuta lapsele, et ta tegi õigesti, rääkides juhtunust sulle;
- Lase lapsel rääkida tema enda sõnadega;
- Rõhuta, et sa usud teda;
- Ütle lapsele, et väärkohtlemises pole tema süüdi;
- Ütle lapsele, et oled kurb, et lapsega nii juhtus ja tahad teda aidata;

- Ära küsi liialt palju küsimusi, erandiks on ainult olukord, kui näed, et laps tahab rääkida;
- Väljenda lapsele oma poolehoidu ja ütle, et ta on sama tore ja väärtuslik kui enne juhtunud;
- Välti sekundaarse shoki tekitamist. Ära kasuta juhtunust rääkides selliseid sõnu, nagu "kohutav", "hirmus", "vastik" jne. Lapsele võib tunduda, et juhtunu tõttu on tema teile vastik;
- Püüa lapsele anda tagasi kontrollitunnet, küsides, mida ta ise tahaks nüüd teha;
- Ära luba lapsele, et sa ei räägi kellelegi toimunust. Sa võid öelda, et räägid sellest ainult neile, kes saavad last kaitsta või aidata kaasa, et väärkohtlemine alatiseks lõpeks;
- Pea meeles, et sinu peamine eesmärk on- kaitsta last edasise väärkohtlemise eest.