

Edith Eger

ja Esmé Schwall Weigand

KINGITUS

Kaksteist õppetundi, mis
päästavad su elu

Inglise keelest tõlkinud Maarja Paesalu



*Minu patsientidele. Te olete minu õpetajad.
Teie andsite mulle julguse minna tagasi Auschwitzis
ning alustada oma teekonda andestamise ja vabaduse poole.
Teie ausus ja vaprus innustavad mind.*

SISUKORD

Sissejuhatus	<i>Vaimsete vanglate lukust lahtikeeramine</i>	11
1. peatükk	Mis edasi? <i>Ohvriseisundi vangla</i>	22
2. peatükk	Auschwitzis antidepressante ei olnud <i>Vältimise vangla</i>	41
3. peatükk	Kõik ülejäänud suhted lõpevad <i>Enda hooletusse jätmise vangla</i>	61
4. peatükk	Üks tagumik, kaks tooli <i>Saladuste vangla</i>	80
5. peatükk	Keegi peale sinu enda ei põlga sind ära <i>Süütunde ja häbi vangla</i>	89
6. peatükk	Mida ei juhtunud <i>Lahendamata leina vangla</i>	99
7. peatükk	Pole midagi tõestada <i>Paindumatuse vangla</i>	115

8. peatükk	Kas sa tahaksid olla abielus iseendaga? <i>Vaenulikkuse vangla</i>	128
9. peatükk	Kas sa liigud edasi või käid ringiratast? <i>Halvava hirmu vangla</i>	140
10. peatükk	Nats sinus eneses <i>Hinnangute vangla</i>	156
11. peatükk	Kui ma tänase päeva üle elan, olen homme vaba <i>Lootusetuse vangla</i>	170
12. peatükk	Ilma raevuta pole andestust <i>Andestamatuse vangla</i>	185
Lõppsõna	Kingitus	195
Tänusõnad		198
Autorist		203

Sissejuhatus

VAIMSETE VANGLATE LUKUST LAHTIKEERAMINE

Õppisin surmalaagris elama

1944. aasta kevadel olin ma kuueteistkümneaastane ning elasin koos oma vanemate ja kahe vanema õega Ungaris Kassas. Kõikjal meie ümber oli näha märke sõjast ja eelarvamustest. Kollased tähed, mida oma mantlite küljes kandisime. Ungari natsid – *nyilas* –, kes olid hõivanud meie vana korteri. Ajaleheuudised rindelt ja Euroopas laienevast Saksa okupatsioonist. Murelikud pilgud, mida mu vanemad söögilauas vahetasid. See kohutav päev, kui mind arvati olümpiale sõitvate võimlejate seast välja, sest ma olin juut. Sinnamaani olin olnud muretult ametis teismeliste tavaliste asjadega. Olin armunud oma esimesse peigmeheesse Ericusse, pikka intelligentsesse poissi, kellega olin raamatuklubis tuttavaks saanud. Ma tuletasin muudkui meelde meie esimest suudlust ja imetlesin oma uut sinist siidkleiti, mille isa oli mulle õmmelnud. Ma arenesin balleti- ja võimlemiskoolis jõudsalt edasi ja viskasin nalja oma kena vanema õe Magdaga ja keskmise õe Klaraga, kes õppis Budapesti konservatooriumis viiulit.

Ja siis muutus kõik.

Ühel külmal aprillikoidikul aeti kõik Kassa juudid kokku ja pandi nad linna äärde vanasse tellisetehasesse luku taha. Paar nädalat hiljem topiti mind ühes Magda ja vanematega loomavagunisse, mis suundus Auschwitzi. Mu vanemad tapeti gaasikambris samal päeval, kui me kohale jõudsim.

Oma esimesel õhtul Auschwitzis sunniti mind tantsima SS-ohvitserile Josef Mengelele, keda kutsuti Surmaingliks – mehele, kes jälgis teraselt, kuidas meie, uustulnukad, tol päeval järjekorras sisse tulime, ning saatis mu ema surma. „Tantsi mulle!“ käskis ta, kui ma seisin hirmust kangestununa baraki külmal betoonpõrandal. Väljas hakkas laagriorkester mängima valssi „Ilusal sinisel Doonaul“. Tuletades meelde ema nõuannet – *keegi ei saa sult ära võtta seda, mida sa oma meeles kannad* –, panin ma silmad kinni ja tõmbusin oma siseilma. Oma vaimusilmas polnud ma enam külmetava, näljase ja leinast muserdatuna surmalaagris vangis. Ma olin Budapesti ooperiteatri laval ja tantsisin Tšaikovski balletis Juliet. Leidsin oma salajasest sisemisest pelgupaigast tahtejõudu, et tõsta käed ja panna liikuma jalad. Võtsin end kokku, et tantsida oma elu eest.

Auschwitzis oli iga ajahetk maapealne põrgu. Aga see oli mulle parim kool. Kuna pidin taluma kaotusi, piinamist, nälga ja pidevat surmaohtu, avastasin ma ellujäämiseks ja oma vabaduse säilitamiseks nipid, mida ma tarvitan tänini iga päev nii oma psühholoogitöös kui ka eraelus.

2019. aasta sügisel, mil ma seda sissejuhatust kirja panen, olen ma üheksakümne kahe aastane. Sain 1978. aastal kliinilise psühholoogia alal doktorikraadi ja olen patsiente ravinud üle neljakümne aasta. Olen töötanud sõjaveteranidega ja seksuaalkuritegude ohvritega; õpilaste, ühiskonnategelaste ja

ärijuhtidega; sõltuvusega võitlevate inimestega ja nendega, kes pistavad rinda ärevuse ja depressiooniga; paaridega, kes maadlevad vaenulikkusega või igatsevad taastada lähedust, ning vanemate ja lastega, kes õpivad, kuidas koos elada, või püüavad selgusele jõuda, kuidas eraldi hakkama saada. Mina kui psühholoog, ema, vanaema ja vaarema, enese ja teiste käitumise jälgija ja Auschwitzis ellujäänu, olen siin selleks, et sulle öelda, et õudseim vangla polnud mitte see, kuhu natsid mind saatsid. Kõige hullem vangla oli hoopis see, mille ma ise endale ehitasin.

Kuigi minu ja sinu elud on tõenäoliselt olnud väga erinevad, saad sa võib-olla aru, mida ma tahan öelda. Nii mõnigi meist tunneb, et on oma mõistuses lõksus. Meie mõtted ja arusaamad määravad ja tihti peale piiravad seda, mida me tunneme, kuidas tegutseme ja mida peame võimalikuks. Olen oma töös avastanud, et kuigi meid vangistavad arusaamad kerkivad pinnale ja avalduvad isesuguselt, on olemas mõned levinumad vaimsed vanglad, mis enamasti tekitavad kannatusi. See teos ongi praktiline käsiraamat, mis aitab neid vanglaid tuvastada ja omandada võtteid, millega neist vabaks saada.

Vabaduse vundament on valikuvõime. Sõja viimastel kuudel polnud mul eriti valikuid ega vähimatki võimalust põgeneda. Ungari juudid olid Euroopas ühed viimased, kes surmalaagritesse küüditati, ja pärast kaheksat kuud Auschwitzis, vahetult enne seda, kui Vene sõjavägi võitis Saksamaa, viidi mind ja mu õde koos saja kaasvangiga Auschwitzist ära ja saadeti Poolast Saksamaa kaudu Austriasse. Tee peal tegime vabrikutes orjatööd ja sõitsime Saksa sõjavarustust vedavate rongide

katustel, sest meid kasutati inimkilbina, et kaitsta laskemoonavaguneid Briti pommitajate eest. (Britid pommitasid ronge sellele vaatamata.)

Kui mind ja mu õde Austriast Guns kircheni koonduslaagrist 1945. aasta mais – veidi enam kui aasta pärast meie vangivõtmist – vabastati, olid mu vanemad ja peaaegu kõik tuttavad surnud. Mu selg oli pidevast füüsilisest vägivallast vigane. Ma olin nälginud, mind katsid haavad ja ma suutsin end selles laibahunnikus, kus ma lamasin, hädavaevu liigutada – need inimesed olid olnud haiged ja nälginud nagu mina, aga nende kehad olid juba järele andnud. Ma ei saanud tagasi pöörata seda, mida oli minuga tehtud. Ma ei saanud mõjutada seda, kui palju rahvast olid natsid loomavagunitesse või krematooriumidesse ajanud, püüdes enne sõja lõppu hävitada võimalikult palju juute ja muid soovimatuid isikuid. Ma ei saanud kuidagi kustutada ebainimlikku kohtlemist ja tapatalguit, mis laagrites surnud enam kui kuuete miljonile süütule inimesele süsteemselt osaks langesid. Ma sain ainult otsustada, kuidas ma sellesse terrorisse ja lootusetusesse suhtun. Leidsin endas kuidagi jõudu, et otsustada lootuse kasuks.

Ent Auschwitzis ellujäämine oli üksnes esimene samm minu vabaduse teekonnal. Jäin aastakümneteks mineviku vangi. Väliselt sain ma küll hästi hakkama, jätsin oma trauma seljataha ja läksin eluga edasi. Abiellusin Bělaga, Prešovi ühe silmapaistva perekonna järeltulijaga, kes oli sõja ajal partisan ja võitles Slovakkia mägistes metsades natside vastu. Sain emaks, põgenesin Euroopa kommunistide eest, emigreerusin Ameerikasse, elasin sandikopikatest, rabelesin vaesusest välja ja läksin neljakümneendatesse eluaastatesse jõudnult kolledžisse. Minust sai keskkooliõpetaja. Seejärel läksin uuesti

õppima, et teha ära hariduspsühholoogia magister ja kliinilise psühholoogia doktorikraad. Aga isegi oma õpingute lõpusirgel, mil olin pühendunud sellele, et aidata inimestel terveneda, ning mulle olid usaldatud minu kliinilise praktika kõige keerulisemad juhtumid, olin ma enese eest endiselt peidus: põgenesin mineviku eest, eitasin oma leina ja traumat, pisendasin seda, teesklesin, üritasin kõigile meeldida ja teha kõike täiuslikult, süüdistasin oma krooniliseks muutunud vaenulikkuses ja rahulolematuses Bélat ning ajasin taga saavutusi, nagu võinuks need tasa teha kõik selle, millest olin ilma jäänud.

Ühel päeval läksin ma Texasesse Fort Blissi William Beaumonti sõjaväelisesse tervisekeskusesse, kus ma juhendasin tudengite praktikumi, ning panin selga oma valge kitli ja rinda nimesildi: dr Eger, psühhiaatriaosakond. Ent sõnad muutusid silme ees viivuks ähmaseks ja silt paistis hoopis ütlevat: dr Eger, petis. Siis ma taipasingi, et ma ei saa ju aidata teistel terveneda, kui ma iseennast korda ei tee.

Minu teraapiline lähenemine on mitmekesine ja intuiitvne ning koosneb teadmistele ja tunnetusele suunatud teooriatest ja praktikatest. Ma nimetan seda valikuteraapiaks, sest vabadus on peamiselt seotud valikutega. Kuigi kannatamine on paratamatu ja universaalne, on meil alati valida, kuidas sellesse suhtuda, ning minu eesmärk ongi rõhutada ja soodustada patsientide valikute tegemise võimet, et kutsuda nende elus esile positiivne muutus.

Toetun oma töös neljale psühholoogiaprintsiibile.

Esiteks, Martin Seligmani positiivsest psühholoogiast pärit õpitud abituse mõistele – nimelt et me kannatame kõige enam siis, kui usume, et meil pole oma elu üle mingit võimu ja tulemusi ei paranda ükski asi, mida ette võtame. Me puhkeme

peatükid meelega sellisesse järjekorda, mis peegeldab minu enda rännukõverat vabaduse suunas. Sellest hoolimata võib neid osi lugeda eraldiseisvalt ja suvalises järjekorras. Sina oled oma teekonna juht, nii et palun kasuta seda raamatut nii, nagu sulle paremini sobib.

Nüüd annan sulle kolm teetähist, et saaksid asuda oma vabaduse teekonnale.

Me muutume alles siis, kui oleme selleks valmis. Mõnikord sunnib just mõni ränk olukord – näiteks lahutus, õnnetus, haigus või surm – meid teadvustama seda, mis ei tööta, ja proovima midagi muud. Mõnikord muutub hingevalu või rahul-

ME MUUTUME
ALLES SIIS,
KUI OLEME SELLEKS VALMIS.

damata igatsus nii tugevaks ja pealetükkivaks, et me ei suuda seda enam minutitki ignoreerida. Kuid valmisolek ei tule väljastpoolt, seda ei saa tagant kiirustada

ega peale sundida. Sa oled valmis siis, kui oled valmis, ehk teisisõnu – kui sinus käib klõps ja sa otsustad: „*Siiani tegin seda. Nüüd võtan ette midagi muud.*“

Muutus tähendab seda, et me heidame kõrvale harjumused ja mustrid, mis meid enam ei teeni. Kui sa tahad oma elu põhjalikult ümber teha, ei jäta sa oma kahjulikku harjumust või arusaama niisama sinnapaika, vaid asendad selle mõne tervis-

MUUTUS TÄHENDAB SEDA,
ET ME HEIDAME KÕRVALE
HARJUMUSED JA MUSTRID,
MIS MEID ENAM EI TEENI.

likumaga. Sina ise otsustad, mille poole sa liigud. Sa leiad noole ja lähed selle järgi. Kui sa oma teekonda alustad, on tähtis mõelda mitte ainult sellele, *millest* sa tahad

vabaneda, vaid ka sellele, *mida* sa tahad edaspidi vabalt teha ja milliseks muutuda.

Kui sa viimaks oma elu muudad, ei tee sa seda selleks, et sinust saaks *uus* sina. Sa teed seda selleks, et sinust saaks *tõeline* sina: ainukordne teemant, millesarnast ei saa enam kunagi olema ja mida ei saa iialgi asendada. Kõik, mis on sinuga juhtunud, on oluline ja vajalik – kõik valikud, mida sa oled siiani teinud, ja kõik viisid, kuidas sa oled proovinud toime tulla. Sa ei pea kõike ära viskama ega otsast alustama. Mida iganes sa ka poleks teinud, on see toonud sind praegusesse hetke.

KUI SA OMA ELU MUUDAD,
TEED SA SEDA SELLEKS,
ET SINUST SAAKS
TÕELINE SINA.

Vabaduse peamine võti on muutumine järjest rohkem selliseks, kes sa tõeliselt oled.

1. peatükk

MIS EDASI?

Ohvriseisundi vangla

Minu kogemuse järgi küsivad ohvrid: „Miks mina?“ Ellujääjad küsivad: „Mis edasi?“

Kannatamine on universaalne. Kuid ohvriseisund on valik. Pole kuidagi võimalik põgeneda selle eest, et teised inimesed või asjaolud meile enam haiget ei teeks või meid ei rõhuks. Kindel on ainult see, et me võime olla kui tahes head ja kui tahes palju pingutada, aga kogeme ikkagi valu. Meid mõjutavad keskkonna- ja geneetilised tegurid, mida saame kontrollida vaid õige pisut või üldse mitte. Ent igaüks võib otsustada seda, kas pidada end ohvriks või mitte. Me ei saa küll valida, mis meiega juhtub, aga saame valida, kuidas oma kogemusse suhtume.

Paljud meist on jäänud ohvriseisundi vanglasse, sest see pakub alateadlikult justkui turvatunnet. Küsime ikka ja jälle: „Miks?“ ja usume, et kui me suudaks selle põhjuse välja selgitada, läheks valu väiksemaks. Miks ma vähi sain? Miks ma tööst ilma jäin? Miks mu kaaslane mind pettis? Otsime vastuseid ja arusaamist, otsekui oleks olemas mõni loogiline seletus, miks asjad läksid nii, nagu nad läksid. Aga kui me küsime

„Miks?“, jääme kinni sellesse, et otsime midagi või kedagi, keda süüdistada, ning võime süüdlaseks pidada ka iseennast.

Miks see just minuga juhtus?

Aga miks see *poleks* pidanud sinuga juhtuma?

Võib-olla sattusin ma Auschwitzzi ja jäin seal ellu just selleks, et saaksin praegu sinuga rääkida ja näidata eeskju, kuidas olla ellujääja, mitte ohver. Kui ma ei küsi enam „Miks mina?“, vaid hoopis „Mis edasi?“, lõpetan ma keskendumise sellele, miks mõni halb asi juhtus või jätkuvalt juhtub, ja hakkan pöörama tähelepanu sellele, mida oma kogemusega ette võtta. Ma ei otsi päästjat ega patuoinast. Ma märkan selle asemel valikuid ja võimalusi.

Mu vanemad ei saanud valida seda, kuidas lõppes nende elu. Kuid minul on palju valikuid. Võin tunda end süüdi, et ma jäin ellu, sellal kui hukkusid miljonid inimesed, kaasa arvatud mu ema ja isa. Aga ma võin otsustada elada, töötada ja terveneda nõnda, et ma vabaneksin mineviku kütkeist. Ma võin tunnista oma jõudu ja vabadust.

Ohvriseisund on mõistusele nagu koolnukangestus. See hoiab kinni minevikust, valust, kaotustest ja puudustest: *sellest, mida ma teha ei saa, ja sellest, mida mul pole*.

Siit tulebki esimene võte, mis aitab ohvriseisundist välja astuda: suhtu sellesse, mis juhtub, õrna leplikkusega. See ei tähenda, et toimuv peaks sulle meeldima. Aga kui sa lõpetad võitlemise ja vastupanu, on sul käepärast rohkem energiat ja kujutlusvõimet, et mõelda välja, mis saab edasi. Et hakata liikuma, mitte seista paigal. Et avastada, mida sa parasjagu tahad ja vajad ning kuhu sa soovid minna.

Iga käitumine vastab mingile vajadusele. Paljud meist otsustavad jääda ohvriks, sest see annab justkui loa selleks, et me

ei pea omalt poolt midagi tegema. Vabadusel on hind. Meilt oodatakse vastutamist iseenda käitumise eest ja vastutuse võtmist isegi nendes olukordades, mida me ise pole põhjustanud ega valinud.

Elu on täis üllatusi.

Paar nädalat enne jõule istus neljakümne viie aastane Emily, kahe lapse ema, kes oli üksteist aastat õnnelikus abielus olnud, pärast laste magama saatmist oma abikaasa kõrvale. Ta tahtis just välja pakkuda, et nad võiks filmi vaadata, kui mees talle otsa vaatas ja lausus sõnad, mis pöörasid ta elu pea peale.

„Ma tutvusin kellegagi,“ sõnas ta. „Me oleme teineteisesse armunud. Ma arvan, et me ei peaks enam sinuga abielu jätkama.“

See oli Emilyle totaalne löök. Ta ei teadnud, mida edasi teha. Ja siis saabus järgmine üllatus. Tal leiti rinnavähk – suur kasvaja, mis nõudis viivitamatult tugevat keemiaravi. Esimestel ravinädalatel oli ta nagu halvatud. Tema abikaasa lükkas nende abielu üle arupidamise edasi, et naisele keemiaravi ajal toeks olla, kuid Emily oli nagu udus.

„Ma arvasin, et kogu mu elu on läbi,“ ütles ta. „Ma arvasin, et ma suren ära.“

Aga kui ma kaheksa kuud pärast Emily saadud diagnoosi temaga rääkisin, oli teda just opereeritud ja ta oli jälle saanud ootamatuid uudiseid: vähk oli täielikult taandunud.

„Arstid poleks eales osanud seda ennustada,“ ütles ta. „See on tõeline ime.“

Tema vähk oli läinud. Aga läinud oli ka tema abikaasa. Kui Emily keemiaravi lõppes, teatas mees, et on oma otsuse teinud. Ta oli üürinud korteri. Ta tahtis lahutust.

„Ma kartsin nii väga surra,“ rääkis Emily. „Nüüd pean ma õppima elama.“

Mure laste pärast, reetmise valu, majanduslikud probleemid ja üksildus räsivad teda nii rängalt, nagu oleks ta kaljuservalt alla kukkunud.

„Mul on endiselt raske oma elule „jah“ öelda,“ sõnas ta.

Lahutus sundis ta vastu astuma oma suurimale hirmule, mis oli tegelikkuseks saanud – sügavale kartusele hülgamise ees, mida ta oli endas kandnud sellest ajast saadik, kui ta oli neljane ja ta emal oli tekkinud kliiniline depressioon. Isa ei rääkinud ema haigusest, ta mattis end töösse ja Emilyl tuli omapäi hakka saada. Kui ema hiljem enesetapu tegi, kinnitas see reaalsust, mida Emily juba teadis, aga mida ta ometi püüdis vältida: inimesed, keda sa armastad, kaovad ära.

„Ma olen viieteistkümnendast eluaastast peale suhtes olnud,“ rääkis ta. „Ma pole kunagi õppinud, kuidas üksinda iseenda seltsis õnnelik olla ja end armastada.“ Ta häälmurdus, kui ta neid sõnu ütles – *end armastada*.

Ma armastan öelda, et peame andma oma lastele juured ja andma neile ka tiivad. Sedasama peame tegema ka iseendaga. Ainus, kes sul on, oled sina ise. Sa sündisid üksinda. Sa sured üksinda. Kui sa hommikul üles ärkad, mine esimese asjana peegli juurde. Vaata endale silma ja ütle: „Ma armastan sind.“ Ütle: „Ma ei jäta sind kunagi maha.“ Kallista end. Suudle end. Proovi!

Ja ole edaspidi iseenda jaoks olemas – iga päev, kogu aeg.

„Aga kuidas oma abikaasaga hakkama saada?“ küsis Emily. „Kui me kohtume, on ta pealtnäha täiesti rahulik ja lõdvestunud. Ta on oma otsusega rahul. Aga minul pääsevad kõik emotsioonid valla. Ma hakkan nutma. Teda nähes ei suuda ma end kontrollida.“

„Suudad küll, kui sa tahad,“ ütlesin talle. „Aga sa pead seda ise tahtma, mina ei saa sind selleks sundida. Mul pole selleks võimu. Sinul on. Jõua otsusele. Võib-olla tahaksid sa nutta ja karjuda. Aga ära anna sellele tahtmisele järele, kui see pole just sinu parimates huvides.“

Mõnikord läheb tarvis ühtainust küsimust, mis juhataks teed ohvriseisundist välja: *on see mulle hea?*

Kas abielumehega magamine on mulle hea? Kas šokolaadi-koogi söömine on mulle hea? Kas mulle on hea, kui ma löön abikaasale, kes mind petab, rusikaga vastu rinda? Kas tantsimine on mulle hea? Aga sõbra aitamine? Kas see kurnab mind või täidab mind energiaga?

Järgmine võte ohvriseisundist väljapääsemiseks on õppimine, kuidas üksindusega toime tulla. Enamik meist kardab üksindust rohkem kui midagi muud. Aga kui sa ennast armastad, ei tähenda üksindus tingimata üksildust.

„See, et sa ennast armastad, mõjub hästi ka su lastele,“ rääkisin ma Emilyle. „Kui sa näitad neile, et sa ei jäta end kunagi hooletusse, näitad sa neile ühtlasi seda, et nad ei jää sinust kunagi ilma. Et sa oled kohal. Siis saavad nad elada oma elu, ilma et sina nende pärast ja nemad sinu pärast muretseks, ilma et kõik muudkui muretseks ja muretseks. Ütle iseendale ja lastele: „Ma olen siin. Ma olen teie jaoks olemas.“ Nii kingid sa neile ja iseendale selle, mida sul endal pole kunagi olnud – terve ema.“

Kui hakkame ennast armastama, siis lapime kinni augud oma südames – need põhjatud tühimikud, mis tekitavad tunde, et neid ei ole eales võimalik täita. Ja siis hakkame tegema avastusi. Õpime ütleva: „Ahaa! Ma ei näinudki varem seda võimust.“ Küsisin Emilylt, mida ta oli viimase kaheksa tormilise kuu ajal avastanud. Tema silmad löid särama.

„Ma avastasin, et minu ümber on palju toredaid inimesi: mu perekond, sõbrad ja kõik need, keda ma varem ei tundnud ja kellega ma oma ravi ajal sõbrunesin. Kui arst ütles, et mul on vähk, siis arvasin, et kogu mu elu on läbi. Nüüd olen nii paljude inimestega tuttavaks saanud. Olen aru saanud, et ma suudan võidelda, et mul on jõudu. Mul kulus selle taipamiseks nelikümmend viis aastat, aga mul vedas, et ma sellest viimaks aru sain. Mu uus elu on juba alanud.“

Isegi kohutavates olukordades on võimalik leida jõudu ja vabadust. Kulla inimene, võim on sinu käes, nii et haara ohjad. Ära ole Tuhkatriinu, kes istub köögis ja ootab meest, kelle kinnisidee on jalad. Printse ja printsesse pole olemas. Kogu armastus ja jõud, mida sa vajad, on sinus eneses. Nii et kirjuta üles, mida sa tahad saavutada, millist elu tahad elada, millist kaaslast soovid enda kõrvale. Kui sa kodust välja lähed, ole vastupandamatu. Liitu mõne grupiga, kus inimestel on sinuga sarnased mured ning kus te saate üksteise eest hoolitseda ja tegeleda millegagi, mis on teist endist olulisem. Ja siis tunne uudishimu. Mis edasi? Mis sellest kõigest välja tuleb?

Mõistus leiutab igasugu kavalaid viise, kuidas meid kaitsta. Ohvriseisund on ahvatlev kaitsekilp, sest see sisendab meile seda, et kuniks usume, et meil pole mingit süüd, on meie kaotusvalu väiksem. Senikaua, kuni Emily pidas end ohvriks, süüdistas ta oma käekäigus eksabikaasat ja pani teda selle eest

vastutama. Ohvriseisund annab meile petlikku hingetõmbeaega, sest see lükkab meie arengut edasi. Mida kauemaks me sellesse seisundisse kinni jääme, seda raskem on sellest välja saada.

„Sa pole ohver,“ ütlesin ma Emilyle. „Küsimus pole selles, kes sa oled, vaid selles, mis sinuga juhtus.“

Võime olla haiget saanud *ja ühtlasi* vastutada. Vastutada *ja ühtlasi* süüst vabad olla. Me võime loobuda ohvriseisundi teisejärgulistest hüvedest, et nautida arenemise, tervenemise ja eluga edasiminemise esmajärgulisi hüvesid.

Ohvriseisundist tuleb välja astuda selleks, et hakata omaenese elust osa võtma. Barbara oligi parajasti seda murrangut läbi tegemas, kui ta minuga aasta pärast oma ema surma ühendust võttis. Ta nägi oma kuuekümne nelja eluaasta kohta noor välja, nahk oli sile, pikad heledad juuksed triibutatud. Kuid tema rinda rõhus raske koorem ja tema suured sinised silmad olid tulvil nukrust.

Barbaral oli olnud oma emaga keeruline suhe ja seetõttu oli ka tema lein keeruline. Nõudlik ja kontrolliv ema oli Barbara ohvriseisundit mõnikord otseselt kinnistanud, osutades pidevalt tema probleemidele nagu halvad hinded ja lahkuminekid, ja süvendanud temas arusaama, et ta on ebatäiuslik ja abitu ega jõua elus kaugele. Vabanemine ema moonutatud ja kriitilisest

OHVRISEISUNDIST
TULEB VÄLJA ASTUDA SELLEKS,
ET HAKATA OMAENESE ELUST
OSA VÕTMA.

suhtumisest oli Barbarale mõneti kergenduseks. Kuid ta tundis ikkagi rahutust ja pinget. Hiljutine seljavigastus ei lasknud tal enam teha

kohalikus kohvikus tööd, mida ta väga armastas, tal oli raske õhtuti magama jääda ja ta peas keerlesid küsimused. *Kas minu aeg hakkab läbi saama? Mida ma olen valesti teinud? Mida ma olen teinud selleks, et mind mäletataks? Mis tulemuse on mu elu andnud?*

„Ma tunnen kurbust, ärevust ja ebakindlust,“ rääkis ta. „Ma lihtsalt ei suuda kuidagi rahu leida.“

Olen seda ema kaotanud keskealiste naiste juures sageli tähele pannud. Emotsionaalne pingeline, mis jäi omavahel lähendamata, kestab edasi ja surm teeb selle lähendamise pealtnäha võimatuks.

„Kas sa oled emaga seotud minevikust lahti lasknud?“ uurisin ma.

Barbara raputas pead. Ta silmi valgusid pisarad.

Pisarad on head. Need tähendavad, et inimest on raputanud oluline emotsionaalne tõde. Kui minu küsimus paneb patsiendi nutma, on see nagu kullasoonetele sattumine. Olen puudutanud midagi elulist. See vabanemishetk on tähendusrikas, aga muudab patsiendi haavatavaks. Nii et ma olin valmis, olin kohal, aga ei kiirustanud.

Barbara pühkis silmi ning hingas pikalt ja katkendlikult sisse. „Tahtsin teilt midagi küsida,“ ütles ta. „Ühe lapsepõlve-mälestuse kohta, mida ma kogu aeg oma peas ketran.“

Palusin tal silmad kinni panna ja sündmust kirjeldada, rääkida sellest olevikus, nagu see toimuks praegu.

„Ma olen kolmene,“ alustas ta. „Oleme kõik köögis. Isa istub hommikusöögilauas. Ema seisab minu ja mu vanema venna juures. Ta on vihane. Ta paneb meid teineteise kõrvale ja ütleb: „Kumb teile rohkem meeldib, mina või isa?“ Isa näeb seda ja hakkab nutma. Ta palub: „Ära tee seda. Ära tee lastele nii.“ Ma

tahaksin öelda, et ma armastan isa rohkem, ma tahaks tema juurde minna, talle sülle istuda ja teda kallistada. Kuid ma ei saa seda teha. Ma ei tohi öelda, et ma teda armastan, sest muidu ema vihastab. Ja siis olen ma plindris. Nii et ma ütlen, et ema meeldib mulle rohkem. Ja nüüd ...“ Ta hääl katkeb, pisarad voolavad mööda põski alla. „Ma tahaksin seda nüüd tagasi võtta.“

„Sa olid tubli ellujääja,“ sõnasin ma. „Su pea jagas. Sa tegid seda, mida vaja, et vastu pidada.“

„Aga miks see siis nii haiget teeb?“ küsis ta. „Miks ma ei suuda sellel lihtsalt minna lasta?“

„Sest see väike tüdruk ei tea, et praegu ei ähvarda teda enam miski. Vii mind kööki tema juurde,“ ütlesin ma. „Jutusta, mida sa näed.“

Ta kirjeldas tagahoovi avanevat akent, kollaseid lilli kap-pide käepidemete küljes ja seda, kuidas ta silmad olid täpselt praeahju lülitite kõrgusel.

„Räägi selle väikse tüdrukuga. Kuidas ta end tunneb?“

„Ma armastan oma isa. Aga ma ei tohi seda välja öelda.“

„Sa oled jõuetu.“

Pisarad voolasid ta põskedelt lõuale. Ta pühkis need ära ja peitis siis näo käte vahele.

„Sa olid ju laps,“ ütlesin ma. „Nüüd oled sa täiskasvanu. Mine selle toreda erakordse tüdrukukese juurde. Ole talle ema eest. Võta tal käest kinni ja ütle: „Ma viin su siit minema.“

Barbara silmad olid endiselt kinni. Ta kiigutas end küljelt küljele.

„Hoi tal käest kinni,“ jätkasin ma. „Juhata ta ukсени, välis-trepist alla kõnniteele. Mine temaga järgmise tänavaristini. Keerake ümber nurga. Ütle tüdrukule: „Seal sa pole enam vangis.“

kohutava asjaga, mis toimub, *ja* otsida parimat viisi, kuidas sellega elada.

See on vajalik iseäranis siis, kui tervenemise käigus tuleb ette tagasilööke ja túsistusi. Ajukahjustus tähendab üldiselt seda, et patsiendid ei saa enam hästi hakkama paljude asjadega, mida nad vanasti suurema vaevata tegid. Marianne pingutab endiselt, et taastada kõiki kukkumisega kahjustada saanud närviühendusi. Ta väsib kiiresti, kui ta liiga kaua seisab või kõnnib, ja tal esineb rääkimisel probleeme. Kui esimesed taastumisenädalad välja arvata, on ta mälestused puutumata, kuid mõnikord ei leia ta asjade kohta õigeid sõnu, näiteks mõne küllastatud riigi nime või mõne köögivilja nimetust, mida ta taluturult osta tahab. Ta on pidanud õppima uusi võtteid, kuidas teha seda, mis ei nõudnud talt vanasti mingit pingutust. Kui ta valmistub ettekandeks, ei saa ta piirduda lihtsalt kolme punkti ülesmärkimisega lootuses, et ta aju mäletab seoseid ja täidab lüngad, nagu see oli enne õnnetust. Nüüd peab ta üles kirjutama kogu teksti – iga sõna, iga ülemineku.

Ent huvitaval kombel leidub asju, mida ta suudab teha senisest paindlikumalt ja uuenduslikumalt. Ta on alati olnud meisterlik kodukokk ja tal oli San Diego ajalehes kunagi oma kokandusveerg. Kukkumise järel on ta pidanud õppima uuesti süüa tegema. Selle käigus on ta hakanud uusi retsepte välja mõtlema ja vanu nippe uutega asendama. Nad elavad Robiga praegu Manhattanil, kuid veedavad suviti võimalikult palju aega minu juures La Jollas. Möödunud suvel tahtis ta mulle teha külma kirsisuppi, mida ta oli New Yorgis kunagi üheks õhtusöögiks valmistanud. Ta ostis hunniku hapukirsse ja luges uuesti kaht vana Ungari kokaraamatut, aga jättis need lõpuks kõrvale ja tegutses oma äranägemise järgi. Selle asemel et

suppi kuumutada ja siis maha jahutada, valmistas ta selle kohe külmalt ja lisas kolme sorti puuvilju. Ilma pideva ümberkohanemiseta, mida ta on pärast õnnetust pidanud tegema, oleks ta seda suppi ilmselt vanaviisi valmistanud. Aga tema leppis sellega, et vigastus sundis teda kõike uuesti välja mõtlema, ja laskis sel juhataada end millegi enneolematu juurde. Ja see oli maitsev!

Mõnikord näen ta silmist, kui väsitav ja ebamugav on näha nii suurt vaeva asjadega, mida ta vanasti enesestmõistetavaks pidas. Aga ta on uute võimaluste suhtes positiivselt meelestatud.

„Naljakas on see,“ rääkis ta, „et ma tunnen end vaimselt kuidagi elusamana.“ Ta nägu lõi särama nagu siis, kui ta oli lapsena lugema õppinud. „Ausalt öeldes on see päris vahva ja põnev.“

Selliseid vigastusi üle elanud inimeste puhul pole see sugugi harv nähtus. Marianne'i neuroloog ütles, et mõned tema patsiendid, kes pole kunagi erilise kunstiandega hiilunud, on tõsisema ajukahjustuse järel leidnud, et nad oska-

IGA KRIIS ON ÜLEMINEK.

vad äkki tähelepanuväärselt hästi joonistada või maalida. Miski nende kannatada saanud ja ümber kujunenud närviteedes võimaldab paljudel ajukahjustuse üle elanutel avastada endas andeid, millest neil varem aimugi polnud.

Milline ilus meeldetuletus selle kohta, et asjad, mis segavad meie elu ja heidutavad meid, võivad soodustada uut minatunnetust, olla vahenditeks, mis õpetavad meile teistsugust eluviisi ja varustavad meid uue vaatenurgaga.

Sellepärast ütlen, et iga kriis on üleminek. Elus juhtub kohutavaid asju, mis teevad põrgulikult haiget. Aga need

laastavad kogemused annavad samas võimaluse end kokku võtta ja otsustada, mida me oma elult tahame. Kui otsustame juhtunuga toimetulemiseks eluga edasi liikuda ja avastada, et meil on vabadus *tegutseda*, päästamegi end ohvriseisundi vanglast välja.

VÕTMED, MILLEGA END VABASTADA OHVRISEISUNDIST

- *See oli siis, aga praegu on teisiti. Mõttele mõnele hetkele lapsepõlves või teismeeas, mil kellegi suur või väike tegu sulle haiget tegi. Proovi mõelda mõnele konkreetsele silmapilgule, mitte üldisele muljele mõne suhte või eluperioodi kohta. Kujuta seda hetke ette, nagu elaksid seda uuesti läbi. Märka oma meeltega üksikasju: vaatepilte, helisid, lõhnu, maitseid, kehalisi tundmusi. Nüüd kujuta end ette sellisena, nagu sa oled praegu. Mine tagasi minevikuhetke ja võta oma mineviku-minal käest kinni. Juhata end välja paigast, kus sa haiget said, välja minevikust. Ütle endale: „Ma olen siin. Ma hoolitsen su eest.“*

- *Iga kriis on üleminek. Kirjuta kiri inimesele või olukorrale, mis on sulle hiljuti või ammu haiget teinud. Kirjelda täpselt, mida see inimene tegi või mis toimus sellist, mis sulle ei meeldinud. Lao kõik välja. Kirjuta, kuidas teod, sõnad või sündmused sind mõjutasid. Seejärel kirjuta samale inimesele või olukorrale teine kiri, aga seekord pane kirja tänusõnad, väljenda tänulikkust selle eest, mida see inimene sulle su enda kohta õpetas või kuidas olukord su arengut soodustas. Tänukirja eesmärk pole teha nägu, et sulle meeldib miski, mis sulle tegelikult ei meeldi, või sunnida sind millegi valusa üle õnnelik olema. Tunnista seda,*

et juhtunu polnud õige ja tegi haiget. Ja pane tähele, milline tervendav jõud on sellel, kui muudad oma vaatenurga jõuetu ohvri omast selle omaks, kes sa tegelikult oled – ellujääja, tugeva inimese omaks.

• ***Kasuta oma vabadust tegutseda.** Tee endale unistuste tahvel – pildiline kirjeldus sellest, mida sa tahad oma elus luua ja vastu võtta. Lõika vanadest ajakirjadest, kalendritest ja mujalt välja pilte ja sõnu; reegleid selleks ei ole, lihtsalt leia midagi, mis sind kõnetab. Kleebi pildid ja sõnad suurele joonistuspaberile või papitükile. Pane tähele mustreid, mis nähtavale ilmuvad. (Seda harjutust on tore teha sõprade seltsis koos ohtra maitstva toiduga!) Hoi a unistuste tahvli t oma käeulatuses ja vaata seda iga päev. Olgu see intuiitiivne kunstiteos viidaks, mis sulle teed näitab.*