

## **Elu valuga ja üle valu ehk mis juhtub kriisis**

Meelike Saarna,  
psühholoogiline nõustaja  
Ilmunud ajakirjas Naised septembris 2007

Rasketest asjadest mõtlemine, rasketest asjadest rääkimine tekitab raskeid tundeid. Seetõttu arvatakse tihti, et kui ma sulen end oma tunnetele – sest see on nii pagana raske taak – siis teen ma midagi enda ja teiste heaks. See ei ole nii. Kapseldudes, oma valu kiivalt enda sees peidus hoides, oma valu eest aina põgenedes hoiame seda alal ja võime jäädagi keerlema valu nõiaringi. Kui me ei mõtle asju lõpuni ega räägi neist, ei lähe nad ialgi paremaks.

Ka valu sees elamisest võib märkamatult saada turvaline rutiin. Ja millestki turvalisest on lihtne kinni hoida. Kes oma raskesse kaotusesse, oma valusse kinni on jäänud, kuid otsustab siis sellest läbi nügida – mõeldes, rääkides ja jagades, võib aja jooksul avastada, see on võimalus valu vähendada ja oma eluga edasi minna. Valust läbimine pole kerge, kuid sellesse kinnijäämine tähendab kindlasti ka üldisemat kinnijäämist kogu oma eluga, samal ajal kui oma valust ja rasketest tunnetest läbi minemine võib avada ukse uutele võimalustele ja ehk isegi uuele elule.

## **Inimene ei ole raudnael**

Inimeste psüühiline ressurss eluraskustega toimetulemisel on erinev. Samas on levinud edukultust soosiva eluhoiaku juurde kuuluv müüt, et edukas, tubli inimene ei satu kriisi, või kui ka satub, siis ületab selle just nagu nalja. Eemalt võib nii paistagi. Tegelikult on tunne, et ma ei tule toime, üldinimlik, inimene ei ole raudnael: Põhjamaade statistika näitab, et 50-75% inimestel kaob keerukas olukorras võime eesmärgipäraselt tegutseda. 10-30% käituvad eesmärgipäraselt ja 1-3% haarab paanika.

Kriisid saadavad meid kogu eluea – arengukriisid: beebist väikelapseks, teismelisest täiskasvanuks, täiskasvanust keskikka, kuldsest keskeast vanadusse. Neiks teame valmis olla. Situatsioonikriisid on enamasti ootamatud, seetõttu on nendega kaasnevate tunnetega ka raskem toime tulla.

Iga valu tekitab kriisi, väiksem väiksema, suurem suurema. Isegi näppu lõigates tabab meid mikrošokk: esimene mõte on, et ei saa olla, miks see pidi juhtuma ja et see on nii valus – alles pärast tuleb leppimine: puhastame haava, seome kinni ning kohandame siis oma käelisi tegevusi vastavalt uuele olukorrale.

Sama käitumis- ja tundeloogika toimib ka suure kaotuse puhul.

Paljud kriisipsühholoogid räägivad mitte kriisi- vaid leinafaasidest. Lein seostub enamasti küll surmaga, kuid kriis ja lein on sisult lahutamatu seotud. On ju nii, et igasugune kaotus, pettumus, ebaõnnestumine, eemaldumine, ilmajäämine toob kaasa valu ja ahastust, iga tähtis osa me elust, millega oleme sunnitud hüvasti jätma, paneb meid leinama. Leinatööd tegemata, selle faase läbimata on meil väga raske psüühilist tasakaalu säilitada. Väiksema kaotuse puhul läbime selle protsessi kergemini ja kiiremalt, raskemate juhtumiste puhul võib kriisifaaside läbimine võtta aastaid.

## **Esmalt šokk, siis tundetulv**

Kriitiline sündmus on iga stressi tekitav juhtumus, mis viib meid tasakaalust välja, tekitab ebatavaliselt tugevaid tundeid ja reaktsioone, teeb tavapärase toimetuleku raskeks või võimatuks. Kui meiega juhtub midagi sellist, tabab meid kõigepealt šokk, mis kaitseb psüühikat tundelaviini ja info eest, mida me ei suuda omaks võtta. Seda

nimetatakse ka eitamisfaasiks, kus on normaalne olla tardunud ja tundetu, hirmul ja abitu.

Kui šokifaasi intensiivsed tunded jäävad väljendamata, võib tekkida traumajärgne stress. Ühelt poolt pole trauma eest pääsu, ent teisalt – kui me oma tunnetega, oma traumaga ei tegele, valides vältimise, jääb valu kehasse ja tulemus võib olla somaatiline haigus. Lisaks leina vältimisele (mul pole midagi häda) on karideks ka edasilükkamine (mõtlen sellele homme), kaotuse mahasurumine (see polnudki nii hull), põgenemine toimekusse (mul on kohutavalt tegemist), ka hoolitsemine teiste eest, oma valu peitmine teistele kaasaelamisse.

Šokile järgneb emotsioonide puhkemise faas – viha, raev, masendus, süü on siin harilikud. Kasutoovalt leinata (nii hull kui see sõnakombinatsioon ka ei tundu) tähendab, et senine käitumisviis asendub pikkamööda uuega. Tähtis on tunnete kõikumisele vastu pidada, kuid tundekaoses, nagu kaoses ikka, jääb vana lõpuks tagaplaanile ja asemele tuleb uus. Valu ja kaotuse omaksvõtt tekib tasapisi. Siiski tuleb ebareaalsustunne sageli tagasi. Rabelemine eitamise ja aktsepteerimise vahel võib võtta palju aega ja energiat. Selles seisus olev inimene võib mõjuda depressiivsena, kuid mitte seepärast, et ta on valu endas maha surunud, vaid seetõttu, et ta on sellesse takerdunud. Seda võiks kirjeldada kui leina omamoelist blokeerimist, sest leinal ei lasta muutuda ega areneda. Siin peitubki suur oht jääda kinni – jäädagi leinama..

### **Toibumine ja uus lootus**

Kriisist toibumises on põhiküsimus: kuidas edasi elada? Algab juhtunu läbitöötamine, kohanetakse uue olukorraga. Oluline on mitte möödunud kustutada ja mitte kapselduda. Jättes end üksindusse ja vaikimisse, saab valust ja leinast tomp, mida on hiljem väga raske sulatada.

Pärast rasket kaotust, mis on toonud kaasa palju valu ja leina, takistab oma eluga edasiminekut tihti eelarvamus, et seda tehes ma justnagu tühistan või reedan kõik selle, mis mulle kunagi oluline oli. Tähtis on teada, et oma valu läbitöötamine ja sellest lahti laskmine ei tähenda selle äraviskamist, ammugi siis tühistamist või reetmist. Pigem on tegu settimisega. Kõik oluline jääb meisse alles, aga kuna nüüd on tegu juba läbitöötatud materjaliga, siis on sellega palju lihtsam toime tulla. Me võime sel rahumeelselt lasta n-ö allapoole vajuda, tehes “pealpool” ruumi uuele.

Edasi minnes tekib uus suhe endasse ja maailma. Kriisi- ja leinaaurijad on ühel meelel, et kui kaotust tõesti tunnustatakse, kui selles koguni mingit mõtet näha suudetakse, on kriis läbitud ja lein lõppenud. Kriis on üks neid piirsituatsioone elus, mis meid muuta võib – see võib olla puhastav ja vabastada pilgu tõeliselt olulise tarvis.

Kaotuste eest pole keegi kaitstud. Kas meil õnnestub läbi nende luua oma maailma- ja enesekogemuse uusi perspektiive, teadvustada oma kaotusi kui eneseteadvuse üht osa, või me hoopis murdume, leiname end haigeks, suutmata enam kunagi oma valust vabaneda, sõltub oluliselt sellest, kuidas me kaotatud leiname. Leina süvapsühholoogiliselt uurinud terapeut Verena Kast on leinamist nimetatud ka tervistavaks hingeelamuseks.