

Esimene peatükk

Šokk

Oli neljapäeva hommik, kui ma sellest kuulsin

Ma valmistusin tööleminekuks. Mõtlesin eelolevale nädalavahetusele - pidime naisega minema sõprade pulma Minnesotas ja üksiti külastama ka minu vanemaid. Olin juba pakkinud mõned asjad et need kaasa võtta, sealhulgas mõned suurendused meie pulmapiltidest ema jaoks ja raamatu isale.

Tahtsin vanemate kinkida ka meie pulmavideo. Abiellusime Elleniga üheksa kuud tagasi. Video oli veel tähistamata - panin selle paariks sekundiks mängima, et õige kassett kaasa võtta. Ma nägin vilksamisi oma ema, keda juhatati vahekäigus edasi ja talle järgneva isa kukalt. Panin video kinni ja asetasin kasseti tagasi karpi.

Siis helises telefon. Imestasin, kes võiks helistada nii varasel hommikutunnil. Võib-olla on vale number? Läks hetk aega, enne kui ma aru sain, et see on minu ema. Hüsteeria moonutas tema häält, ta ei suutnud selgelt rääkida.

“Isa tappis ennast ära...” kriiskas ta.

“Mida?” küsisin. “Mis juhtus? Ema, mis juhtus?”

Kuulsin vaid ema nuukseid. Isa? Milline isa? Minu isa? Ellen vaatas mind hämmeldunult ja ma viipasin talle, et ta võtaks teise telefoni.

“Ema? Ema! Oled sa seal?” hüüdsin ma telefoni. “Ema!”

Mõne piinarikka sekundi jooksul ei kuulnud me midagi. Siis ütles ema, et oli hommikul leidnud isa surnukeha. Küsisin, kas ta politseisse teatas. Nad on praegu siin, ütles ema. Ta eemaldus telefoni juurest, nähtavasti kellegagi rääkimiseks. Toru võttis ema naaber.

“Albert, su isa poos end üles,” ütles naaber. “Su ema vajab sind, ta vajab, et sa tuleksid koju.” Siis pidi ta toru ära panema, kuid ütles, et keegi helistab meile varsti tagasi.

See oli šokk. Ma panin toru ära. Ellen, kes oli kuulnud kõike läbi teise telefoni, tuli mu juurde ja kallistas mind. Ta hakkas nutma ja mina tundsin, kuidas mu keha ühtlaselt tuimaks muutus. Istusin kušetile, saamata veel aru, mis oli juhtunud. Enesetapp? Minu isa? Veel ei jõudnud see mulle päriselt kohale.

Ellen helistas meie töökohtadesse, rääkis, mis juhtus ja ütles, et me läheme kohe Minnesotasse. Ta helistas ka meie ülikooli ja jättis teate professorile, kellele olime plaaninud nädalavahetusel külla minna. Samuti jättis ta teate ühele teaduskonna kolleegile, paludes tal minu pere eest palvetada. Siis helistas ta kirikusse ja jättis teate meie pastorile.

Ellen hakkas pakkima. Mina istusin ikka veel diivanil, suutmata uskuda, et kõik, mis toimub, on päriselt nii. Kas see tõepoolest oli juhtunud? Minu isa oli viiekümne kaheksa aastane. Kolm kuud tagasi, just enne tänapühi, oli tal olnud ajurabandus. Ta kaotas osaliselt vasaku poole liikumisvõime ja käis taastusravil. Pärast rabandust oli ta depressiivne ja ma teadsin, et tal oli raske leppida iseseisvuse kaotusega ja sellega, et ta ei suutnud oma keha kontrollida. Kuu aega tagasi oli antud lootust, et tema tervis muutub paremaks. Kuid nüüd oli ta äkitselt ära läinud.

Mõne minuti pärast helistas ema mulle tagasi. Nüüd oli ta pisut rahunenud. Ema rääkis, et isa proovis endalt elu võtta ka nädal varem. Ema oli tahtnud sellest mulle rääkida, kuid isa ei tahtnud, et ma sellest teaksin. Ta ei tahtnud, et ma tema pärast muretseksin, ei tahtnud mind sellise teadmisega koormata. “Ma oleksin sulle sellest sel nädalavahetusel rääkinud,” ütles ema kurvalt.

Ema küsis, kas me tuleme koju, ja ma ütlesin talle, et me juba pakime. Lubasin, et me näeme õhtupoole ja me lõpetasime kõne.

Samal ajal kui me pakkisime, saime veel mitmeid kõnesid. Professor meie ülikoolist helistas ja ütles, et teaduskond palvetab meie eest. Meie pastor Matthew helistas ja küsis, kas ta võib meilt läbi astuda. Ütlesime, et oleme juba lahkumas, kuid me astume enne väljasõitu tema kontorist läbi. Elleni ülemus helistas ja andis meile teada, et tema kolleegid palvetavad meie eest.

Olime tunni aja jooksul korjanud kokku kõik vajalikud asjad kojuminekuks. Pakkisin kotti ka pulmavideo, mida isa nüüd enam

kunagi ei näe. Enne väljaminekut nägin raamatut, mille olin tahtnud isale viia. Panin selle tagasi riulisse. Olin mõelnud selle talle anda mõned kuud tagasi, kuid siis ei sattunud see mulle kätte. Nüüd ei saa ta seda enam kunagi lugeda. Nagu ka mitte midagi muud.

Kõigeeks selleks on juba liiga hilja.

Avastamise šokk

“Esimene kokkupuude enesetapuga jätab meile igaveseks armi,” kirjutab Carla Fine oma raamatus “*No Time to say Good-bay*”.

Leinajail, kes on viibinud lähedase suitsiidi ajal tema kõrval ja näinud toimuvat pealt, on eriti raske.

Pastor Randy Cristian kirjeldab erinevaid juhtumeid. Keset kirglikku vaidlust hüüatas ühe noore naise abikaasa: “Ma teile näitan!” ning lasi end maha. Teine mees ütles lahutusprotsessi ajal oma naisele, et ta ei suuda ilma temata elada. Naise kohkunud pilgu all pani mees püstoli meelegohale ja vajutas päästikut. “Ma arvan, et ma ei saa iial sellest üle,” ütles naine.

Šokeeriv kogemus on ka laiba leidmine. Sellele võivad järgneda kummituslikud nägemused, mida ei suudeta unustada. Kohutav leid sööbib pildina mällu.

“Ma ei unusta iial seda pilti, ta lamas maas ja tema pea ümber oli prügikott ja see gaasivoolik... üle mõistuse,” ütles üks leinajaist.

Kes kuuleb juhtunust teistelt, on küll säästetud mälopiltidest, kuid mitte kujutlustest. Teadvus töötab lugematuid kordi mõtte kallal, kuidas kõik võis juhtuda. Mismoodi see kõik toimus? Milline oli lõpp? See on tsükkel, millest on raske väljuda, film, mille keegi keerlema paneb, kuid mis ei peatu.

Suitsiiditeate saamisele regeeritakse erinevalt. On inimesi, kelle tundeelu läheb lukku. “Mul läks silme ees mustaks ja mul oli kohutavalt külm,” kirjeldab Stephanie oma tundeid ema surmast kuuldes. Kohutava uudise saanud võib hakata pea ringi käima ja ta võib tunda, kuidas elujõud ta samas paigas maha jätab. Reaktsiooniks võib olla kontrollimatu karje või pisarad, raev või viha. Vahel

püütakse juhtunut eitada, nagu tegi poja surnukeha kõrval olev ema filmis “Dead Poet Society”. Läbi nutu kinnitas ta, et pojaga on kõik korras.

Küllaltki levinud on katse leida surmaks mõni muu põhjus, mitte enesetapp. Kui surma põhjus on ebaselge, võivad leinajad seda nimetada õnnetuseks. Lihtsam on mõelda, et “ta ei tahtnud kõiki neid tablette võtta, see peab olema õnnetus, juhuslik üledoos”. Isegi mõrvaga oleks lihtsam leppida... Võib-olla mõni sissetungija, mõni kurjategija tappis meie lähedase ning lavastas selle siis enesetapuks...

Natalie ema hüppas alla 18-korruselise maja katuselt. Tütrega jaoks oli ema enesetapp nii vastuvõetamatu, et ta püüdis uskuda, et tundmatu mõrtsukas lükkas ema alla. Mõrvar või röövel on väline tegur, teda on kergem süüdistada kui omakseid või lähedasi..

Mõnikord usume me traagilise kaotusega silmitsi seistes ekslikult, et me ei tunnegi leina, kurbust ja kahetsusvalu. Nõustaja Stephen Arterburn nimetab seda meeltepetet “hetkerahu müüdiks”.

Ma olen kuulnud inimestelt, kes on kaotanud lapse ja abikaasa, õnne ja unistused, et mõni hetk pärast kohutava uudise kuulmist valdas neid “imeline rahu”. See tunne on üks šoki vormidest. Šokk on loomulik reaktsioon, mis tekib selleks, et meid kaitsta, pehmenendada reaalsust ja valu sügavust. Tihti võivad inimesed, kelle esmane reaktsioon kohutavale uudisele on rahu, kannatada tulevikus suuremaid piinu.

Eitada võib kogu juhtunut või ka ainult osa sellest. Küllap on eituse mõni vorm tuttav igaühele, kes on kogenud valusat kaotust. Eitus on ajutine šokipehmenendaja, mis aitab valmistuda tulevaseks leinaks.

Eitus on psühholoogiline puhver, mis aitab meil vahetu traumaga toime saada, kuid me ei tohiks leinates selle külge klammerduda. “Eitamine lükkab eemale selle, millele me peaksime otsa vaatama,” kirjutab Gerald Sittser. Kui peita ennast valu eest eitusesse, selle asemel, et leinale vastu astuda, on tervenemine takistatud. Eitus võib olla leinakogemuse loomulik alguspunkt, kuid see on vaid lõik pikast teekonnast.

Milline ka poleks esimene reaktsioon armastatud inimese suitsiidist teada saades, ei saa nimetada seda õigeks või valeks. "Õiget" ega "valet" pole selles kontekstis olemas. Tunded ja mõtted traagiliste uudiste saamisel on vahetud ja instinktiivsed, need ei vaja hinnangut, ümbertegemist ega enesetsensuuri. Kindlasti võivad mõned leinajad vajada kaitset omaenda käitumise eest, mis võib olla destrukttiivne ja ohtlik nende eneste või ka teiste jaoks. Valusale uudisele reageerivad keha ja mõistus kaitsemehhanismiga, ellujäämisinstinkt hoiab meid tegutsemas. Ehkki reaktsioon võib olla isikuslikult ja asjaoludest lähtuvalt erinev, on suitsiidileinajate kogemused milleski sarnased.

Mina olin isa surmaminekust kuuldes tuim. Ma olin šokis, kuid tegelikult mitte üllatunud. Kuna minu isa oli eelnevatel kuudel olnud depressiivne, siis oli tema suitsiid omamoodi mõistetavgi. Ma suutsin aru saada, miks ta võis tahta endalt elu võtta. Kuid mõistmine ei vähendanud valutavat tühjust mu rinnas. Ma ei suutnud mõista, et ta on päriselt surnud ja kindlasti mitte ei olnud ma seda ette näinud.

Mida me teeme, kui me oleme esimeses šokistaadiumis? Mõned ellujääjad on šokist halvatud, teised paneb šokk tegutsema. Mõned suudavad otsuseid vastu võtta, teised leivad end vapustusest tardununa.

Ma olen tänulik oma naisele, et ta suutis neil kohutavale uudisele järgnenud minutitel ja tundidel mul tegutseda aidata.

Kui te tunnete, et suudate käituda mõningalgi määral selgelt, tehke, mida suudate, et teisi aidata. Kui tunnete end valusse mattununa, leidke keegi, kellele saate öelda: "Ma ei suuda praegu midagi teha. Palun aita mind."

Salaühing, kuhu keegi ei taha kuuluda

Suitsiid poolitab meie elu paksu tumeda joonega. Kõik on jagatud "enne" ja "pärast". Üleöö sai minu emast lesk. Minu vend ja mina jäime isatuks. Hetkega oli kõik muutunud.

Sattumine nende inimeste hulka, kes leinavad suitsiidi teinud lähedast, juhtub alati tahtmatult. Suitsiidijärgne lein erineb teistest leinadest, see on raskesti adutav neile, kes kaotasid lähedase mõnel muul viisil. Suitsiid erineb leinaja jaoks surmast, mis saabus autoõnnetuse, infarkti või vanaduse tõttu.

“Me oleme nagu salaühingu liikmed,” kirjutab Carla Fine. “See on ühing, kuhu keegi ei taha kuuluda, sissepühitsemine, mida me kunagi soovinud ei ole.”

Te ei ole üksi, kui te saite haiget kellegi enesetapu tõttu. Iga päev lisandub inimesi, kes tunnevad samasugust kohutavat südamevalu. Üle maailma tunnevad miljonid inimesed sama valu ja ahasust. Neil kõigil on samapalju vastamata küsimusi kui teil.

Mõned kuud pärast isa surma nägin ma juhuslikult raamatut, milles autor kirjeldas oma suitsiidileina kogemust. Kuu aega pärast oma abikaasa surma läks Carla Fine esimest korda kohaliku kiriku poolt korraldatud lähedase suitsiidi kogenud inimeste tugigruppi. Ta ei osanud ette kujutada, mis teda ootab - võimalik, et ruumitais segaseid ja rahunuid inimesi. Ta ei suutnud ette kujutada, kuidas rääkida oma mehe surmast võhivõõraste inimestega.

Ta astus koosolekuruumi, millel oli silt “Turvaline ruum” ja nägi seal täiesti tavalisi inimesi. Nad jõid kohvi ja sõid küpsiseid, vestlesid omavahel ja vist isegi naljatlesid. Carla oli veendunud, et on vales kohas. Kuidas võisid need inimesed teada midagi traumast ja leinast, mida tema on tundnud? Ta oli valmis lahkuma, kuid miski hoidis teda siiski kinni.

Koosoleku algul tervitas abistaja gruppi ja palus inimestel ennast tutvustada ning öelda, miks nad seal on.

“Minu nimi on Ray,” alustas üks mees. “Minu vend poos end kaks aastat tagasi *Bear Mountain* linnapargis üles. Ta oli kolmekümne kuue aastane, minu noorem vend.”

“Minu nimi on Elizabeth. Minu isa lasi end maha eelmiste tänu-pühade ajal. See oli kaks tundi enne meie perekondlikku õhtusööki.” Elizabeth hakkas nutma.

“Mina olen Ivan. Minu poeg hüppas metroo ette kolm kuud, kaks nädalat ja kolm päeva tagasi. Ta käis teist aastat keskkoolis.”

“Minu nimi on Hal. Ma leidsin oma veenid läbi lõiganud nelja-teistaastase tütre vannist 8. juulil 1989. aastal...”

Lugusid oli palju. Südamekirurg oli aknast välja hüpanud. Politseinik lasi end päev enne erruminekut maha. Ema võttis oma seitsmekümne viiendal sünnipäeval ravimitest üledoosi. Kaksikõde poos end suitsiidikatse järel psühhiaatria haiglas olles voodilinaga üles. Naine tappis end oma garaažis auto heitgaasi abil.

Lõpuks oli Carla kord ja ta ütles läbi pisarate: “Minu nimi on Carla ja ma olen siin esimest korda. Täna on minu abikaasa sünnipäev, ta oleks saanud neljakümne neljaseks. Ta tappis end neli nädalat tagasi. Ta oli arst ning süstis endale veeni tugevat unerohu. Ma ei teadnud tänaseni, et on olemas nii palju inimesi, kellele ma sõندان sellest rääkida ja kes saavad aru, mida ma tundnud olen.”

Kui ma lugesin Carla kogemusest, tundsin end liigutatuna. Mõte erinevatele enesetapuvõimalustele tegi mulle haiget ja mõte leinagrupist, kus räägitakse lähedaste surmast, tundus kuidagi õõvastav. Ometi andis see mulle julgust. Teiste inimeste lugusid lugedes sain aru, et ma ei ole üks. Teistelgi on sarnaseid kogemusi ja nad on sama valu...

Aja minnes suutsin ka mina oma leinast rääkida. Siis sain ma teada, et mitmed mu sõbrad ja kolleegid on käinud sama keerulist rada, olles läbi elanud lähedase inimese enesetapu. Nad andsid mulle mitmel erineval viisil märku: “Ka mina olen ohver, ka mina olen leinaja.”

Suitsidaalne inimene tunneb end oma depressioonis või valus äärmiselt üksildasena ja usub, et keegi teine ei tea, kuidas ta end tunneb. Kui nad teaksid teistest, kellel on samasugused mõtted ja võitlused, ehk leiaksid nad lootust edasi elada? Samamoodi on lähedase suitsiidi üle elanutega – on vale, et keegi ei tea, kuidas nad end tunnevad. Keegi pole selle traumaga üks. Neid on veel, kes on kogenud seda kohutavat tragöödiat ning tundnud sisemuses samasugust tormi. Nemad on suutnud edasi minna. Meie suudame ka.

Teine peatükk

Segadus

Leinaja leiab end keset kirjeldamatut segadust ja hävitustööd.
Psühholoog Kay Redfield Jamison

“Ma mõtlen ikka, et tegelikult ta ei ole surnud,” ütles Ellen. “Võib-olla on see eksitus ja ta tuleb tagasi.”

Ma noogutasin nõusolekuks. Ka mina ei suutnud mõista, et mu isa on surnud. Seni ei olnud ma surmast kuigivõrd mõelnud. See oli vaid abstraktne mõiste, mida ma enesele lähedale polnud lasknud. Arvasin, et jõuan surmast mõelda kunagi tulevikus, kui mu vanemad on juba kõrgemas eas. Nüüd olin ma ootamatult surmaga silmitsi. Ma ei teadnud, mida ma tegema pean. Olin selleks täiesti ette valmistamata.

Me peatusime enne linnast lahkumist kontoris, et mõned asjad sinna jätta. Ma ei suutnud ennast sundida sisse minema ja näha sõprade ja kaastöötajate nägusid, nii et Ellen läks üksinda. Ma kuulsin hiljem, et kolleegid olid korraldanud ettevõtte lõunaruumis palvuse, et nii mulle ja mu perele toeks olla.

Ellen naasis, kaasas meie pastor Matthew ja tema naine Kim. Nad tulid, et meiega enne ärasõitu koos olla, kaastunnet avaldada ja meie eest palvetada. Ma ei mäleta midagi, mida Matthew ütles, kuid ma mäletan Kimi pisaraid. Ta ju isegi ei tundnud minu isa. Miks tema nuttis? Miks mina ei nutnud?

Sõit Minnesotasse kestis kuus ja pool tundi ja kogu selle aja mõtlesin ma isast. Igasuguseid asju tuli meelde. Viimati nägin ma teda kolm kuud tagasi tänapühade ajal. Käisime tal haiglas külas. Ta paistis vanem ja nõrgem kui olin harjunud teda nägema - kuidagi kuivetonud, vasak pool liikus vaevaliselt ja ta lohistas käimisel jalgu. Ehkki tal oli füüsiliselt halb, tundus, et ta oli meid nähes rõõmus. Ma sain tema kohta ühtteist uut teada, mida ma varem ei teadnud. Näiteks et talle ei meeldinud uue rahatähe lõhn. Ta pani