

**Kriisinõustaja Tiina Naarits-Linn elust pärast tragöödiat: „Seda unustada ei ole võimalik!”**

## **25 AASTAT ESTONIA HUKUST | „Kui jätta talumatuna tundunud valu lahti rääkimata, võib see jääda kummitama kogu eluks.“**

Sirje Presnal, 28. september 2019, 00:01



GALERII



VALU EI LÄHE ISE ÄRA: Estonia huku ajal oli Tiina Naarits-Linn Lõuna-Eestis noor koolipsühholoog ning puutus katastroofiga seotud akuutse kriisitöoga kokku vaid paari juhtumi puhul. Ent inimesed on oma Estonia-lugudega jõudnud tema juurde aastaid, isegi aastakümneid hiljem, sest niisugune vapustus ei aegu.

Foto: Tiina Kõrtsini

**„Mäletan minagi 1994. aasta 28. septembri hommikut ja ilmvõimatuna tundunud uudiste saamist detailse täpsusega, isegi põrandakate on meeles – see on mu mällu justkui söövitatud,“ räägib kriisinõustaja ja õppejõud Tiina Naarits-Linn. Estonia-lugu ei ole tema kui nõustaja jaoks tänini lõppenud. „Erakordne vapustus ei aegu,“ tõdeb ta. „Veel kümneid aastaid hiljemgi kerkib päevavalgele lahendamata traumasid ja küsimusi.“**

Estonia katastroof raputas tuhandete inimeste elu alustalasid. Eesti oli iseseisvust maitsnud vaid kolm aastat ning psühholoogiline kriisinõustamine oli alles lapsekingades. Kohe pärast õnnetust asutati Tallinna Aia tänavale küll kriisinõustamise keskus, kuhu koondati oma ala spetsialistid, kuid kõigi

abivajajateni ei suudetud ikkagi jõuda. Välja elamata valu ei kao aga iseenesest... Sellepärast jõutakse Estonia traumadega nõustaja juurde veel praegugi.

„Minu kogemus ütleb, et esmalt oli vaja kümnekonda või pisut enamast aastat, et äärmusliku kogemuse järel kuhjunud ängile väljumisvõimalus anda,“ sõnab Naarits-Linn. „Varasemad kohtumised kannatanutega olid pigem kellegi – kas pereliikmete või sõprade – vahendatud. Nüüd, 25 aastat hiljem, suudavad tragöödiat väga lähedalt kogenud inimesed sellest enamasti suurema takistuseta rääkida.“

Tõsi küll, enamasti jõuab see ammune lugu kriisinõustaja töölauale koos mõne uuema trauma või tragöödiaga ning siis tuleb lahendada nii üks kui ka teine. Naarits-Linn ütleb, et hingevalust ei saa üle muidu, kui see tuleb lõpuni läbi elada ja lahti rääkida. „Lõpetatus, ükskõik kui palju see haiget teeb, on alati parem kui eitamine või teadmatus.“

Seoses Estonia katastroofiga räägimegi kriisinõustajaga sellest, millise valu ja meeleheiteliga ta pärast inimelusid nõudnud õnnetust silmitsi seisab ning kuidas saab aidata inimest, kes ise arvab, et tema jaoks ei ole enam ühtegi teed ega rada, mis edasi viiks.

**Keda kriisinõustaja pärast sellist rasket tragöödiat näeb? Kas inimeses avalduvad kriisisituatsioonis mingid omadused või jooned, mida**

## **igapäevakäitumises ei ole?**

Psüühika reageerib alati, kui olukord on ebaloomulik. Inimene on oma valulikus ja ootamatus kaotuses emotsionaalselt alasti, haavatavam. See ei pruugi olla alati kellegi elu kaotus – ka tervise, olulise suhte või kogu senise elukvaliteedi kaotus on rasked kaotused. Üksikisiku tasandil ei erine suurõnnetusejärgne kriisinõustamine väiksemast kuigi palju, ainult koostöö teiste spetsialistidega on olulisem ja hõlmavam.

Mida kiiremini saab inimene abi – emotsionaalset tuge ning teavet enda ja lähedastega toimuda võivast –, seda väiksem on tõenäosus, et see sündmus teda tulevikus ebameeldivalt mõjutab. Kriisinõustamisel on hea, kui nõustaja saab luua kontakti 72 tunni jooksul. Kui selle aja jooksul puudub aga võimalus, siis on juba palju raskem – tekib jääsein, mis vajab sulatamist. Inimene kas keeldub suhtlemast või võib ju kenasti ja viisakalt vestelda, aga sündmusest rääkides läheb lukku. Nii et piltlikult öeldes jooksevad kriisinõustajad võidu ajaga.

## **Miks üldse on inimesel sellises olukorras nõustamist vaja?**

Kriisinõustamine on purustusit tekitanud trauma järel justkui sildade loomine inimeses eneses, et mõista endaga toimuvat. Ka oluliste lähedaste vahel, et nad teaksid aktsepteerida või lisaabi otsida, aga samuti erinevate spetsialistide vahel.

Kriisinõustamise ülesandeks on aidata abivajajal kas ise või lähedaste toel hakkama saada argieluga, aga vajadusel ka täiendava abi vastuvõtmisega.

Küll aga ei pea inimene kriisisituatsioonis ilmtingimata nõustajaga suhtlema, paljudel juhtudel ei suhtlegi. Ka see on normaalne, sest kui on keegi, keda traumat kogunud inimene usaldab ning kellega saab vabalt kõigest rääkida, ilma et too hakkaks hinnanguid andma, siis sellest võib täiesti piisata. Spetsialisti abi on vaja siis, kui inimene ei tule toime või on vaja lisateadmist, näiteks lähedane vajab kinnitust võimalustest endale olulise inimese toetamisel.

### **Tooge nõustamisvajadusest mõni näide.**

Kuna inimese mälu ja keskendumisvõime on traumeeriva sündmuse tõttu enamasti paari nädala jooksul häiritud, siis kriisinõustamisel räägitakse, et näiteks lapse puhul oleks mõistlik olukorrast koolis teada anda, et teda sel perioodil ei hinnataks ega kutsutaks suuliselt vastama, kui laps seda ise ei soovi. Samas on oluline jätkata võimalikult kiiresti oma elu tavapärasest rütmis – käia edasi koolis või tööl, kui see on vähegi võimalik.

Räägin, et sageli ootab inimest ees justkui soine aasta: vahepeal ollakse juba kuival mättal, kus kõik on hästi, aga siis astutakse taas mülkasse. Ja sel juhul ei saada aru, kuidas see on võimalik, sest vahepeal oli kõik juba justkui korras. Emotsionaalne kõikumine on normaalne ja kui inimene sellest teab, on tal lihtsam toime tulla.

## **Kas inimeste reaktsioon raske õnnetuse korral on ühesugune või käitub igaks erinevalt?**

Iga inimese reaktsioon võib olla erinev, kuid kriisireaktsioonid on siiski etapiliselt vaadeldavad kõigil – oled sa mees või naine, noor või vana, eurooplane või ameeriklane. Esmane on psühholoogiline šokk: see on midagi sellist, kus toimub tahtele allumatu reageerimine. Šokiseisund kestab maksimaalselt ööpäeva. Sealt edasi tulevad teisesed traumareaktsioonid. Näiteks tekib kellelgi hirm pimeduse ees, kellelgi hirm üksinduse või, vastupidi, suhtlemise ees...

Trauma hetkel on inimese elu nagu purunenud vaas, mis tuleb kokku kleepida. Kindel on, et see ei ole enam kunagi endine, aga kuidas sellesse edaspidi suhtutakse, on tõlgendamise küsimus. Ühe jaoks on kokkuliimitud vaas rämps, teise jaoks unikaalne taies, mida kellelgi teisel ei ole.

Kriisinõustaja roll on aidata inimene esmasest emotsionaalse valu seisundist välja, sest kui ta jääb sellesse kinni ja ka hiljem teraapilist abi ei saa, siis aja jooksul aktiivne seotus traumaga kaob, kuid inimene jääb oma suhtumistes-reaktsioonides mingil moel valulikuks – kes kibestub, kes muutub küüniliseks ja salvavaks, kellelgi tekivad kroonilised tervisehädad, mida arst nimetab psühhosomaatilisteks probleemideks, ka uneprobleemid on väga tavalised.

**Mõned esoteerikud ütlevad, et õnnetus on elu õppetund, mille see inimene on ise endale valinud. Et näiteks Estonial hukkunud pididki tol hetkel seal olema. Kas selline teooria aitab inimest raskes olukorras?**

Professionaalne nõustaja ei anna mingeid tõlgendusi, olukorra tõlgendus peab tulema inimese enda seest, kuna me ialgi ei tea, mis on kellegi jaoks vastuvõetav. Kui mina annan mingi tõlgenduse ette, võin ma sellega tekitada temas veel suurema konflikti ja ta ei saagi sellest olukorrast välja. Samal ajal pean ma aktsepteerima tema seisukohta, ehkki mina ise ei pruugi asjast samamoodi aru saada ja teadusuuringute põhjal tean, et sellel pole alust.

**Inimese valuga toimetulek sõltub sellest, kui lähedane oli talle kaotatud inimene. Aga kuidas aru saada, kui raskes seisus ta on?**

Et aru saada, millises seisus keegi on, püüan mõista tema toimetulekuvõimet sel hetkel. Esmalt uurin, kui suur on tema usk iseendasse, millised on tema varasemad kogemused raskustega toimetulemisel, ehk kas ta suudab ise ennast aidata. Teiseks uurin, kas tal on lähedasi, kellega saab tingimusteta rääkida – kelle puhul ei pea mõtlema, mida sa ütled, vaid võid end vabalt väljendada. Kolmandaks: milline on tema usk spetsialistidesse. Inimese usalduskrediit spetsialisti vastu võib olla nii madal, et polegi midagi teha.

Kindlasti uurin ka seda, milline on tema usk alternatiivsetesse võimalustesse. Ma ise kasutan väljendit „usk kõiksusesse“. Keegi usub sügavalt jumalat, keegi horoskoopi, keegi sensitiivi, keegi kive. Kui inimesel on näiteks neist neljast tugisambast olemas vähemalt kaks, siis on tal jõudu püüda lahendusi leida. Aga kui tal on alles üks või pole ühtegi, siis on väga palju raskem.

**Näha inimesi nende kõige hullemas madalseisus võib olla emotsionaalselt väga raske. Kas vahel tuleb pisar ka silma?**

Mul on läinud silmad märjaks. Aga ma olen kriisitöös koos kliendiga ka naerma pahvatanud. Eks nõustamise mõte ongi saada emotsioonid vabaks – vahet ei ole, kuidas täpselt reageeritakse. See naerulugu oli inimesega, kes oli eluraskustest läbi tulnud naeru toel. Nii ta otsis ka minuga suheldes mälupeegeldist välja koomilised seigad ja naeris pisarateni. Ning ta oli äärmiselt tänulik, et ma tema naeru tagasi ei hoidnud ning teda toetasin. Sest kodus ta ei saanud naerda – see ei olnud leina puhul kohane – ja ta oli kogu aeg pidanud emotsioone maha suruma, sest nutta ta ei suutnud. Kõige raskem on nendega, kellel ei ole ühtegi emotsiooni.

**Palju seda juhtub, et inimene istub tardunult diivanil ja ei tulegi emotsioonitusest välja?**

Pärast väga traumaatilist sündmust on see üsna tavaline. Aga see seisund ei tohiks kesta rohkem kui mõne ööpäeva, siis peaks inimene suutma dialoogis osaleda.



Esimese kuue tunni jooksul pärast õnnetust ei ärgita ükski nõustaja inimest sündmust või emotsioone detailselt kirjeldama, selles faasis me aktiivset nõustamist ei tee. Esimesel ööpäeval ei vaja inimene mitte nõustamist, vaid turvatunnet – psühholoogilist esmaabi. See on toetav juuresolemine, mis on jõukohane igale hoolivale inimesele.

Nii olen suure viivitusega sedagi teada saanud, et kui noor mees tragöödia järel ei suutnud enam kogeda mingeid tundeid, ei positiivseid ega negatiivseid, siis ühekordselt kohtumiselt minuga lahkus ta teadmisega, et mehed võivad ka nutta. Ta oli seda testinud meeskolleegi peal ja sai kinnituse, et nutavad küll, kui on põhjust, ja mitte vähe. Pärast seda sai see noor mees taas ka naerda.

### **Mainisite, et hingelised traumad mõjutavad inimeste tervist, aga kas nad mõjutavad ka nende ellusuhtumist ja suhteid?**

Jah, ja väga tugevasti. Traumad mõjutavad nii olemasolevaid suhteid, kuna inimene hindab need ümber, kui ka tulevaseid suhteid, kus ootused on võib-olla konkreetsamad. Kuid see ei tähenda, et mõju on ilmtingimata negatiivne. Kui traumaatiline kaotus on hästi läbi analüüsitud, võivad nii endised kui ka uued suhted olla kvalitatiivselt sügavamad ja paremad. Aga kui mitte, siis inimene ei suudagi rahu leida.

**On ju inimesi, kellel alatasa viltu veab, kes kolistavad ühest ämbrist teise ja on kogu aeg õnnetud. Ja siis mõtled, et küll on raske saatus...**

Enda elu saab täiskasvanud inimene paljuski ise juhtida. See oli vist Churchill, kes oma autobiograafias ütles, et astus ämbrist ämbrisse, kuni ükskord mõistis, et tuleb ämbrid teistpidi pöörata ja põhja peale astuda. Kui kogu aeg veab viltu, tuleb maha istuda ja arutada, mis toimub.

**Kas te võite, käsi südamel, öelda, et ükskõik kui hull olukord inimesele näib, läheb see ükskord mööda?**

On vana tõde, et kõik möödub. See ilus ütlus on ühelt poolt tõde ja teiselt poolt vale, sest mitte kunagi ei tule tagasi see, mis oli varem. Ja ma ei saa inimesele, kes on kaotanud kõige lähedasema inimese, öelda, et kõik möödub. Ma ei saa öelda, et ühel päeval on kõik korras. Aga ma saan kinnitada, et selle kogemusega on võimalik elada ning on võimalik kogeda uuesti rõõmu ja õnnetunnet.

**Kui tihti juhtub, et inimene süüdistab õnnetuses ennast? Või teisi?**

Enda või teiste süüdistamine on üks klassikalisemaid traumareaktsioone. Selle taandamine on kriisinõustamise üks tegevusi, sest kuni inimene vaevleb süütunde või süüdistamise käes, on tal väga raske enda minaga tegelda.

**Kas inimesed räägivad vahel märkidest, mida nad ei osanud õigel ajal tähele panna?**

Märgid muutuvad inimese jaoks loetavaks pärast traumat. Eriti näeme seda enesetappude puhul, kus pere või sõbrad hakkavad tagantjärele märke ja vihjeid otsima. Paraku on need sageli lahtidešifreeritavad alles siis, kui on liiga hilja. Kõigele ei saa anda seletust, sest oleks võinud minna teisiti ning siis oleks need märgid tähendanud hoopis midagi muud. Me ei saa kõike ette teada! Aga me saame olla olemas ja hoolivad ning ilmselge ebakõla korral sekkujad.

**Kas on mõni selline õnnetus või tragöödia, millest on eriti raske välja tulla?  
Kas näiteks kaduma jäänud inimeste lähedastel on selle võrra raskem, et nad ei tea tema saatust?**

Ka kõige suuremas valus vajab inimene lõpetatust. Iseküsimus on, kuidas ta sellega toime tuleb. Aga kui puudub võimalus lähedasega hüvasti jätta, sest sul on pidevalt lootust, et ta ikkagi ilmub kusagilt välja, sest surnukeha ju pole, siis see on tõesti raske. Teadmata kadunu lähedane on mingis mõttes justkui lõputus agoonias. Lootust annavad lood, kus keegi on aastaid olnud keldris kinni või enda identiteeti unustades haigemajas...

**See toob jutu ringiga jälle Estonia juurde tagasi – ka selles õnnetuses jäi nii mõnegi inimese saatuse lahtiseks. Näiteks kapten Avo Pihti olevat hiljem**

**nähtud, ehkki alguses oli ta hukkunute nimekirjas. Kujutan ette, et tema lähedastele võis teadmatus olla hullem kui teadmine, et ta on hukkunud.**

Ma ei tea, kuidas kapteni pere selle ebakõlaga aja jooksul hakkama on saanud, aga usun, et see on olnud raske. Ma ei ole suhelnud nende lähedastega, kes said laevahuku järel meediast teate, et nende lähedane on elus, kuid hiljem neist midagi ei kuulnud.

Meenub aga, kuidas aastaid tagasi hukkus Eestist kaugel üks noor mees ja pere mõned liikmed otsustasid ta seal kauges riigis ka tuhastada. Emale toodi urn. Talle oli räägitud, mis juhtus ja milline oli olnud matusetseremoonia, aga tal ei olnud toimunust füüsilist pilti. Ja ema keeldus aastaid uskumast, et urnis on tema poja tuhk. Eitus püsib kaua, kui me pole faktist osa saanud.

**Estonia õnnetuses jäidki paljud hukkunud vette. See tähendab, et lootust oma lähedast uuesti näha saada tundsid ilmselt paljud pered.**

See lootus võib paljusid peresid veel tänini saata. Kuid kuna on olemas reaalsed helilindid ja kaadrid ning pääsenute meenutused laevahukust, siis on siiski suurem võimalus leppida teadmiselega märjast hauast.

**Te mainisite, et tunnete lahtirääkimine on pärast traagilist sündmust väga oluline. Aga võib-olla aitab, kui üritada lihtsalt unustada?**

Unustamine ei õnnestu. Inimene võib väga pikkadeks aastateks sündmuse sügavale alateadvusesse suruda, aga ühel päeval vupsab see pinnale. Laste puhul näeme seda, et kui nendega ei ole pärast traagilist kogemust – näiteks ema või isa või sõbra surma – räägitud, siis ta võib detailid unustada, aga see mõjutab teda terve elu ja ta tuleb täiskasvanuna selle teema juurde tagasi, kuigi see võinuks olla lahendatud. Lahtirääkimine on äärmiselt oluline.

**Või ehk piisab sellest, kui inimene enda jaoks, enda peas analüüsib toimunu läbi?**

Mõtted tuleb verbaliseerida, sest sel hetkel, kui me hakkame asju välja ütlema, muudame mõtte enda jaoks mõistetavaks konstruktiks. Peas sibilivad mõtted siia-sinna, aga kui neid peab hakkama väljendama, siis saavad nad struktuuri ja see teeb pildi konkreetsemaks. Nii et ainult mõtlemisest on vähe kasu, mõtted tuleb sõnastada. Ja kui teise inimesega rääkida ei taha, siis on toeks näiteks mõtete kirja panemine, isegi kui kirjutatu pärast hävitada.

**Ja need, kes kuulavad, ei tohiks hinnangut anda?**

Seda kindlasti. Muidu hakatakse valima, mida räägitakse. Traagilise sündmuse järel ei ole õigeid ega valesid sõnu. Kuulaja ei pruugi kõigest aru saada ja seda enam ei saa ta teist hukka mõista. Samas ei pea kõigega nõustuma, aga sedagi saab

rahulikult ja teise mõtteid aktsepteerivalt väljendada. Kui inimesel on mingi mõte, siis kõige tähtsam on see välja öelda.

**Eesti ühiskond üldiselt ju ei lase inimesel vabalt mõtteid väljendada.**

Sellepärast ongi igal inimesel vaja kedagi, keda usaldada. See võiks olla üks olulisi sihte elus – omada inimest, kes on olemas ka siis, kui elutee iga päev kokku ei vii, aga kellega rääkides pole vaja karta väärsti mõistmist või kriitilist suhtumist. Seda vajab iga inimene.