

4

Teie emotsioonid

Selles peatükis vaatame üksikasjalikumalt teie (ja teie elukaaslase) olukorraga toimetulekut. Kartmises pole midagi halba, on täiesti normaalne ja inimlik olla praegu hirmul. Ma loodan, et jagades teiega oma tundeid ja kirjeldades mõningaid emotsioone, mida te võite kogeda, aitab see teil mõista, et teie tunded on ootuspärased. Te ei ole üksinda.

Suurte tunnetega silmitsi seismine

Mõtete ja emotsioonide selgust, mida ma nii väga vajasin oma järgmiste sammude paikapanekuks ja uue normaalsusega leppimiseks, varjutas sageli kõikehõlmav uppumise tunne. Sedalaadi suured emotsioonid, nagu süütunne ja häbi, sinna juurde veel ka sügav kurbus, mida ma ei suutnud endalt maha raputada, röövisid mu tähelepanu, ehkki ma oleksin tahtnud keskenduda oma tütrele. Tol hetkel ei olnud mu prioriteediks mõista, miks ma end nii üksi ja eraldatuna tundsin, ehkki mõtlemine mõningatele kogetud tunnetele oleks aidanud mul nendega varem tegeleda. Loodetavasti aitab see nüüd teid, ükskõik mis staadiumis te olete.

Väga suur osa lapsevanemana hakkama saamisest seisneb tasakaalu leidmises optimismi, pimedada usu ja uljaspäisuse vahel. Ükskõik mis küsimuse või probleemiga me ka silmitsi ei seisa, võime endale öelda, et me tuleme sellega toime, sest me oleme ju lapsevanemad.

See tekitab meis julgust, ehkki me ei ole kindlad, kas see julgus meis ka päriselt olemas on, kuid meil õnnestub jääda oma otsustele kindlaks ja olla järjepidev. Seega teeme vaimse tervise probleemiga noore inimese lapsevanemana tegelikult julge sammu, kui teadvustame oma hirme.

Siinjuures on kaks peamist teemat: seismine silmitsi oma hirmuga, mis võib teie lapsega juhtuda, ning hirmuga, kuidas võisite teie sellele oma käitumise või reaktsiooniga kaasa aidata. Pole kunagi tore endale teadvustada, et oled teinud vea, kuid kui seda suudate, siis on teil kindlam jalgealune aitamaks oma last läbi sellest, mis teda ees ootab, ning see aitab teil nii teda kui ka ennast paremini toetada.

Šoki ja hirmu kogemine

Sel hetkel, mil teile öeldakse, et teie lapse ebatavaline või häiriv käitumine on tingitud vaimse tervise häirest, ja te mõistate, et te ei saa seda armastusega minema pühkida, ujutatakse teie aju üle vastuseta küsimuste ja tarbetute hinnangutega. Seda esialgset šokki ja emotsioonide laengut võite teie ja teie lähedased seedida erinevalt. Mu abikaasa tahtis hakata olukorda parandama. „Mida me ära teha saame?“ uuris ta, kui ütlesin talle, et meie tütar kavatses oma elu lõpetada. Mina seevastu kõndisin ringi nagu zombi, olles kuuldu põhjustatud šokist emotsionaalselt tühi.

Lapsevanemana kardame kõige rohkem kaotada oma last surmale. Ma ei saa siinkohal jätta rääkimata suitsiidist. Me peame selle sõna välja ütleva, et saaksime enesetappude kasvu taga olevad põhjused välja selgitada ja neid üksikasjalikult analüüsida. Mul ei ole sõnu kirjeldamiseks, mis tunne on olla olukorras, kus valitseb oht, et kaotate oma lapse enesetapu tõttu. Ma tegin läbi mõningad oma elu kõige keerulisemad ja raskemad päevad ning pimedamad ja pikemad ööd. Mu elus on ka varem olnud raskeid aegu, kuid mitte midagi ei saa võrrelda selle meelega ja hirmuga, mida tekitab enesetapu mainimine.

Kui meie lapsel tulid enesetapumõtted, tekkisid meil mitmed küsimused, mis on loomulikud, kuid millest pole tegelikult ees oleva katsumuse pakilisuse seisukohast kasu:

- Mis me tegemata jätsime?
- Kuidas oleksime saanud rohkem aidata?
- Kuidas me seda ei märganud?
- Kuidas, põrgu päralt, me küll sellisesse olukorda sattusime?!

Vanemana, kelle lapsel on nüüd seljataga viis aastat esimesest diagnoosist ja enesetapukatsesest, pean teile tunnistama, et need küsimused on tulnud. Palun kirjutage need paberile ja laske neil seejärel armastuse ja rahuga minna: põletage need ära, rebige katki või pange kuhugi ära. Need ei aita mitte kedagi, kõige vähem teid ja teie last. Need röövivad teilt energia, lootuse ja teie kohalolu. Võideldge nende vastu iga hinnaga. Teil on vaja olla tugev, te peate olema kohal ja te peate uskuma, et saate sellest kõigest jagu.

Leppige sellega, et olete hea, aga ekslik inimolend, kes siiski annab endast parima, võttes arvesse oma parimaid teadmisi. See aitab teil sellest erakordsest ajast ühes tükis läbi tulla.

Hirm tuleviku ees

Oli palju päevi, mil ma kahtlesin, kas mu tütar on kunagi suuteline iseseisvalt elama; ma ei olnud kindel, kas ta üldse suudab kunagi majast välja astuda. Ma isegi mõtlesin sellele, kuidas maja ümber kujundada, et mu 30-aastaselt tütrele oleks tulevikus pisut rohkem ruumi ja privaatsust. Kas ta elab tulevikus maailmas, kuhu kuulume vaid meie, st tema vanemad, ja need, kellega iganes ta veebis kohtub?

Kõik need eeldused meie laste suureks kasvamise, kodust lahkumise ning iseseisva, eesmärgistatud elu elamise kohta satuvad sel perioodil löögi alla. Need hirmud on väga loomulikud ja täiesti põhjendatud, kuid kui püüate elada liiga kaugel tulevikus, röövib see teilt energiat.

Oma hirmudega silmitsi seismine on raske, sest kes tahaks endale tunnistada, et ta laps on vaimselt haige või kavatseb sooritada enesetapu? Kuid teie hirm võib takistada teil võtta vastu häid otsuseid selle kohta, milline samm järgmisena astuda ja kust leida toetust.

Oma hirmudest rääkimine võib täna teile valus tunduda, kuid see ei tee teile igavesti haiget. See eitusefaas, mida me Rossiga lapsevanematena tundsim ja mis kestis kauem, kui ma tahaksin tunnistada, ei lasknud meil mõista, kui suured katsumused meid ees ootavad ega ka seda, milliseid samme peame astuma oma tütre aitamiseks.

Kontrolli kaotamine

Oli aegu, mil pidasin end võimetuks midagi muutma ja seda ajal, kui igatsesin tunnet, et ma suudan asju kontrollida. Vajasin seda teadmist, sest ma olin hirmul. Ma kartsin oma tütre tuleviku pärast. Ma kartsin mõju, mida ta haigus avaldab meie perekonnale. Ja ma kartsin, et mul ei ole suutlikkust, oskusi ega tervet mõistust, et meid kõiki sellest läbi aidata.

Meie hirmud aheldavad meid ootuste külge, mida ühiskond meile seab ja mille järgimist ootab. Kui üritate elada elu, mida teised teilt ootavad, siis jätkate tegutsemist sel teel püsimiseks. Seistes oma hirmudega silmitsi, mõistsime meie aga üsna pea, et senised reeglid meie puhul enam ei päde. See erakordne aeg andis meile võimaluse astuda kõrvale mõningatest hariduse puhul valitsevatest ühiskondlikest nõuetest, standarditest selle kohta, kuidas elada eesmärgistatud elu, ja isegi selle kohta, milline peaks olema meie lapsevanema-tütresuhte hierarhiline dünaamika.

Me võtsime oma tütre koolist kaheks aastaks ära, me võitlesime selle nimel, et ta saaks vajalikku abi omadel tingimustel, ja me otsustasime, et me ei vii teda tagasi samasse keskkonda ning et asjad muutuvad. Meil oli võimalik muuta oma käitumist ning lükata eemale mõningad meid ümbritsevad ootused ja eeldused, kuidas aidata tal taas terveks saada, ja milliseid valikuid peaksime ka meie tegema.

Pange oma hirmud kirja

Võtke märkmik ja pange kirja kõik oma hirmud. Olge aus. Kui te kardate, et teie laps ei lahku enam iial kodust, siis pangegi see niimoodi kirja. Kui te kardate, et te ei saa enam hakkama, siis teadvustage seda hirmu. Kui te kardate, et sõbrad ja perekonnaliikmed hakkavad teid vältima, siis võtke see hirm omaks. Mida varem te seda teete, seda varem saate hakata tegema muudatusi selle nimel, et teie hirmud ei muutuks reaalsuseks ega hakkaks teie käitumist tüürima. Selline päeviku pidamise protsess aitab teie ajul töödelda seda, mida te sel ajal läbi elate. Te võite need kirja pandud lehed alles hoida või need puruks rebida – täpselt nii, kuidas ise soovite.

Süütunne

Lapsevanema puhul võib süütunne või vastutus selle eest, et me ei toiminud õigesti, tegime valesti või oleks pidanud tegutsema varem või paremini – saada mõõdupuuks sellele, kui hea lapsevanem me enda arvates oleme. Me kõik mähime end mingil hetkel süütunde keepi ja me peame õppima sellega mingil moel toime tulema.

Mõned lapsevanemad ütlevad, et nad tunnevad süüd, sest „vedasid oma last alt“. Kasutan siin jutumärke seetõttu, et need ei ole minu sõnad ega minu hinnang, ning samuti seetõttu, et need ei vasta tõele. Te ei ole oma last alt vedanud. Kuid ma tean, et vahel võib

selline tunne tekkida. Me kõik tegime sel hetkel seda, mida suutsime, omades just neid fakte, seda energiat ja abivahendeid, mis meie käsutuses oli. Nagu Maya Angelou* ütleb: „Kui me teaksime paremini, siis me ka teeksime paremini.“

Ehkki süütunne võib aidata meil kindlaks määrata, mis on õige ja mis vale, võib see kiiresti muutuda energia ja optimismi röövlik, mis muudab meie enesetunde hullemaks, kui see niigi meie lapse vaimse häire tõttu on. Me seostame süütunnet sageli sellega, et me ei ole küündinud teatud standarditeni, ning kui me anname endale kui lapsevanemale hinnanguid ilma, et oleksime muutnud oma ootusi, toob see kaasa veelgi väiksemad energiavarud, kasinama motivatsiooni ja kahanenud usu oma võimesse last toetada.

Te võite tunda süüd mitmel põhjusel:

- sest te usute, et teie lapse vaimne tervis on halvenenud teie tegevuse tõttu ja et teie olete lasknud sel juhtuda;
- sest te ei saanud olukorda parandada, aga „just seda peaksid vanemad suutma teha“;
- sest teil ei olnud jõudu seda ära lahendada;
- sest teil oli liiga kiire, et haiguse märke tähele panna.

Igapäevaelu võib meie süütunnet süvendada, kui me näeme oma last kõige lihtsamategi tegevustega vaeva nägemas – kui tal on raske duši all käia, juukseid kammida, tavapärasel ajal magama minna, koolis käia, sõpradega välja minna, uskuda, et tal on tulevik.

Te võite tunda süüd, et peate vastu võtma mõne raske ja tunde-
tuna näiva otsuse ravi või lapse elu kohta, mis on teie lapse parimates huvides; et te ei veeda aega koos pere teiste lastega; et jätate tööasjad unarusse; et kulutate aega endale; et te ei kuula; et lähtute liialt eeldustest; et püüate, kuid ei saavuta loodetud edu; et kaotate kontakti inimestega, keda armastate kõige rohkem. See loetelu on lõputu.

* Maya Angelou (1928–2014) – Ameerika poeet ja inimõiguste aktivist.