

Bessel van der Kolk

KEHA PEAB ARVET

Aju, vaim ja keha
traumast paranemisel

Inglise keelest tõlkinud Eve Rütel



Originaali tiitel:

Bessel van der Kolk

„Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma”

Penguin Books, New York 2015

Toimetanud Lea Arme

Terminoloogiliselt toimetanud Liina Vahter

Kujundanud Villu Koskaru

This edition published by arrangement with Viking, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2014 by Bessel van der Kolk

Tõlge eesti keelde © Eve Rütel ja Tänapäev, 2020

Trükitud AS Pakett trükikojas

ISBN 978-9949-85-920-7

www.tnp.ee

SISUKORD

Eessõna. Traumaga silmitsi 7

ESIMENE OSA. Trauma taasavastamine 11

1. peatükk. Õppetunnid Vietnami veteranidelt 13
2. peatükk. Põhjalik pööre teadvuse ja aju mõistmises 29
3. peatükk. Pilk ajju: neuroteaduse revolutsioon 48

TEINE OSA. Inimese aju keset traumad 57

4. peatükk. Jooksen elu eest: ellujäämise anatoomia 59
5. peatükk. Keha ja aju ühendused 84
6. peatükk. Kaotan keha, kaotan iseenda 98

KOLMAS OSA. Laste mõistus 117

7. peatükk. Ühele lainepikkusele jõudmine: kiindumus ja häälestatus 119
8. peatükk. Suhetes löksus: väärkohtlemise ja hülgamise hind 140
9. peatükk. Mis armastusel sellega pistmist on? 154
10. peatükk. Arenguline trauma: varjatud epideemia 170

NELJAS OSA. Trauma jälg 193

11. peatükk. Saladuste paljastamine:
traumaatiliste mälestuste probleem 195
12. peatükk. Mäletamise talumatu raskus 209

VIIES OSA. Tervenemiseni jõudmine 227

13. peatükk. Traumast tervenemine: enda mina omaksvõtmine 229
14. peatükk. Keel: maagia ja türannia 261
15. peatükk. Minevikust lahtilaskmine: EMDR 281
16. peatükk. Oma kehas elama õppimine: jooga 297

17. peatükk. Kildude kokkupanek: enesejuhtimine 314
18. peatükk. Tühikute täitmine: struktuuride loomine 334
19. peatükk. Aju ümberhäälestamine: neurotagasiside 347
20. peatükk. Oma hääle leidmine: kogukondlikud rütmid ja teater 372

Epiloog 390

Lisa. Konsensuse soovitatud kriteeriumid arengulise trauma
määratlemiseks 402

Autori soovitused täiendavaks lugemiseks 405

EESSÕNA

TRAUMAGA SILMITSI

■ nimene ei pea olema trauma kogemiseks lahingusõdur ega külastama Süüria või Kongo põgenikelaagrit. Traumad juhtuvad meiega, meie sõpradega, meie pereliikmete ja naabritega. USA Haiguste Kontrolli ja Tõrje Keskus on tõendanud, et iga viiendat ameeriklast ahistati lapsena seksuaalselt, iga neljas sai vanema käest nii rängalt peksta, et sellest jäi kehale jälg, ja igas kolmandas paarisuhtes esineb kehalist vägivalda. Veerand meist kasvas üles koos alkoholisõltuvuses sugulastega ja iga kaheksas nägi lapsena pealt, kuidas tema ema pekstakse või lüüakse.¹

Inimolenditena kuulume me äärmiselt vastupidavasse liiki. Aegade algusest peale oleme taastunud julmadest sõdadest, lugematutest katastroofidest (nii looduslikest kui ka inimtekkelistest) ning meie elus toimunud vägivallast ja reetmisest.

Kuid traumaatilised kogemused jätavad jälje, olgu suurel skaalal (ajaloole ja kultuurile) või koduses ringis, meie pereliikmetele, kui süngeid saladusi märkamatuult ühelt põlvkonnalt teisele edasi antakse. Need jätavad jälgi ka meie teadvusse ja emotsioonidesse, meie võimele rõõmustamiseks ja intiimsuseks ning koguni meie bioloogilisele organismile ja immuunsüsteemile.

Trauma mõjutab mitte üksnes neid, kes sellega vahetult kokku puutusid, vaid ka ümbritsevaid inimesi. Lahingust koju naasvad sõdurid võivad pereliikmeid kohutada raevuhoogude ja emotsionaalse külmusega. Posttraumaatilise sündroomi all kannatavate meeste naistel tekib sageli depressioon ning depressiivsete emade lapsi ohustab kasvamine ebakindlaks ja

1 V. Felitti, *et al.* „Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study.” *American Journal of Preventive Medicine* 14, no. 4 (1998): 245–258.

ärevaks täiskasvanuks. Neil lastel, kellele on osaks saanud perevägivald, on täiskasvanuna sageli raske luua stabiilset ja usaldavat paarisuhet.

Trauma on olemuselt talumatu ja väljakannatamatu. Enamik vägistamisohvraid, lahingusõdureid ja pilastatud lapsi lähevad kogetud kannatustele mõeldes nii endast välja, et püüavad läbielatut teadvusest kaugemale suruda, üritades käituda nii, nagu poleks midagi juhtunud, ja eluga edasi minna. Läbielatud õuduste mälestust ning äärmise võimetuse ja haavatavuse tunnet endas kandes läheb vaja tohutut energiat, et edasi funktsioneerida.

Kuigi kõik inimesed tahavad oma traumast üle saada, ei tule aju see osa, mis tegeleb ellujäämise tagamisega (mõistuslikust ajutegevusest märksa sügavamal), eitamisega kuigi hästi toime. Kaua aega pärast traumaatilise kogemuse toimumist võib selle taas aktiveerida vähimgi vihje ohule, rakedades tegevusse häiritud ajuahelad ja pannes erituma hulgaliselt stressihormoone. See ennustab ebameeldivaid emotsioone, intensiivseid kehalisi aistinguid ning impulsiivset ja agressiivset käitumist.

Need traumajärgsed reaktsioonid tunduvad arusaamatud ja kurnavad. Tundes, et kontroll on kadunud, hakkavad trauma üleelanud inimesed sageli kartma, et nad on kahjustatud nii sügavalt, et endise mina tagasisaamine on võimatu.

Esimene kord, kui mäletan end huvituvat meditsiiniõpingutest, oli suvelaagris, kus ma käisin neljateistaastasena. Mu nõbu Michael hoidis mind kogu öö üleval, selgitades neerude talitluse üksikasju: kuidas need eritavad jääkaineid ja imavad seejärel uuesti endasse kemikaale, mis organismi tasakaalus hoiaavad. Olin neist imelistest organismi talitlemise kirjeldustest üdini võlutud. Hiljem, oma meditsiinistuudiumi igas järgus, ükskõik, kas õppisin parajasti kirurgiat, kardioloogiat või pediaatriat, oli mulle ilmselge, et tervenemise võti seisneb arusaamas, kuidas inimorganism toimib. Kui aga alustasin psühhiaatriapraktikat, hämmastas mind kontrast mõistuse uskumatu keerukuse ning viiside vahel, kuidas inimolendid üksteisega ühendatud ja seotud on, ja kui vähe psühhiaatrid tegelikult teavad nende probleemide algupärast, mida nad ravivad. Kas ühel päeval oleks võimalik teada ajust, teadvusest ja armastusest sama palju, nagu me teame teistest inimorganismi moodustavatest süsteemidest?

Niisuguse üksikasjaliku arusaama omandamisest seisame praegu ilmselgelt veel aastate kaugusel, kuid kolme uue teadusharu sünn on toonud kaasa plahvatusliku teadmise sellest, millised on psühholoogilise trauma, väärkohtlemise ja hülgamise mõjud. Need uued teadusharud on neuroteadus ehk uurimus sellest, kuidas aju vaimseid protsesse toetab; arenguline psühhopaatoloogia ehk uurimus ebasoodsate kogemuste mõjust mõistuse ja aju

arengule, ning interpersonaalne neurobioloogia ehk uurimus sellest, kuidas meie käitumine mõjutab meid ümbritsevate inimeste emotsioone, organismi talitlust ning meelelaadi.

Nende uute teadusharude raames korraldatud uuringud on näidanud, et trauma tekitab kehas reaalseid füsioloogilisi muutusi, sealhulgas aju alarm-süsteemi ümberkalibreerimine, stressihormoonide aktiivsuse tõus ning muudatused süsteemis, mis eraldab olulise info ebaolulisest. Praeguseks on teada, et trauma kahjustab seda ajupiirkonda, mis kommunikeerub kehalise, ennasthõlmava elus olemise tundega. Need muutused võivad selgitada, miks traumeeritud inimesed muutuvad ohtude suhtes ülivalvsaks, suutmata enam spontaanselt igapäevaelus osaleda. Need aitavad mõista ka seda, miks trauma läbielanud samu probleeme sageli üha kordavad ja miks neil on nii raske minevikukogemustest õppida. Teame nüüd, et nende käitumine ei ole moraalse nurjumise, tahtejõu puuduse ega halva iseloomu tulemus – seda põhjustavad reaalsed muutused ajus.

Teadmiste baasi selline külluslik avarumine peamiste protsesside kohta, mis trauma taustal asuvad, on avanud ka uusi võimalusi kahjude leevendamiseks või koguni tagasipööramiseks. Saame nüüd välja arendada meetodeid ja kogemusi, mis kasutavad aju enda looduslikku neuroplastilisust, et aidata trauma läbielanutel end olevikus tegusana tunda ja oma eluga edasi minna. Peamisi lähenemisviise on kolm: 1) ülalt alla, vestluse kaudu, teistega (taas) ühendumise kaudu ja võimaldades endale teadvustada ja mõista, mis meiega toimub, samal ajal traumamälestusi läbi töötades; 2) võttes ravimeid, mis soovimatud häirereaktsioonid summutavad, või rakendades muid tehnoloogiaid, mis muudavad aju infokorraldamise viisi; 3) alt üles: võimaldades kehal tunda kogemusi, mis sügavalt ja olemuslikult vastastuvad traumast tuleneva abituse, raevu või kokkuvarisemisega. Milline neist kolmest iga individuaalse traumaohvri jaoks parimaid tulemusi annab, on empiiriline küsimus. Enamik inimesi, kellega olen tegelenud, vajavad kõigi kolme kombinatsiooni.

See on olnud minu elutöö. Selles püüdluses on mind toetanud mu kolleegid ja õpilased Traumakeskuses, mille asutasin kolmkümmend aastat tagasi. Koos oleme ravinud tuhandeid traumeeritud lapsi ja täiskasvanuid: lasteahistamise, looduskatastroofide, sõdade, õnnetusjuhtumite ja inimkaubanduse ohvreid; inimesi, kes on üle elanud rünnakuid lähedastelt ja võõrastelt. Meil on pikaajaline traditsioon vestelda kõigi oma patsientidega sügavuti iganädalastel ravitiimikoosolekutel ning hoolikalt jälgida, kui hästi erinevad ravivormid iga indiviidi puhul toimivad.

Meie põhimissioon on alati olnud hoolitsemine meie juurde ravile tulnud laste ja täiskasvanute eest, kuid algusest peale oleme pühendunud ka teadustööle, et uurida traumaatilise stressi mõjusid erinevatele elanikkonna

rühmadele ning määratleda, millised raviviisid kellegi puhul kõige paremini toimivad. Meile on uurimistööks teadusstipendiume eraldanud USA Vaimse Tervise Riiklik Instituut, Riiklik Täiend- ja Alternatiivmeditsiini Keskus, Haiguste Kontrolli ja Tõrje Keskus ning arvukad erafondid, et uurida paljude erinevate raviviiside tõhusust, alates ravimitest kuni vestluste, jooga, EMDR-tehnika (silma liigutuste abil desensitiseerimine ja ümbertöötlemine), teatri ja neurotagasisideni. Väljakutse seisneb selles, kuidas inimesed suudaksid saavutada minevikutrauma jääknähtude üle kontrolli ja saada uuesti oma laeva kapteniks? Aitavad rääkimine, mõistmine ja inimlikud sidemed ning ravimid võivad summutada hüperaktiivsed alarmsüsteemid. Kuid me näeme ka, et minevikus kinnistunud templijälgi on võimalik muuta, omandades kehalisi kogemusi, mis on raevu osaks oleva abitustunde, raevu ja kokkuvarisemise otsesed vastandid, ning saada seeläbi tagasi täiuslik enesekontroll. Mul ei ole ühtki eelistatud ravimeetodit, kuna ükski üksik lähenemisviis ei sobi kõigile, kuid ma praktiseerin kõiki ravivorme, millest siin raamatus räägitakse. Igäüks neist võib esile kutsuda põhjalikud muutused, sõltuvalt konkreetse probleemi olemusest ja inimese isiklikust meelelaadist.

Kirjutasin selle raamatu nii juhendiks kui ka kutseks – see on kutse pühendada end silmitsi astumiseks trauma tegelikkusega, uurida, kuidas seda kõige paremini käsitleda ning tegeleda sellega kui ühiskond, kasutades kõiki vahendeid, mis meil selle ennetamiseks on.

ESIMENE OSA

**TRAUMA
TAASAVASTAMINE**

1. PEATÜKK

ÕPPETUNNID VIETNAMI VETERANIDELT

Ma muutusin selleks, kes ma täna olen, kaheteistaastaselt, jäisel ja pilvisel 1975. aasta talvapäeval ... See oli kaua aega tagasi, kuid pole tõsi, mida nad mineviku kohta ütlevad ... Praegu saan tagasivaates aru, et olen sellele inimtühjale kõrvaltänavale piilunud viimased kakskümmend kuus aastat.

— Khaled Hosseini „Lohejooksja”

Mõne inimese elukäik tundub sujuvalt voolavat; minu omal oli palju seisakuid ja starte. Trauma teeb seda. See katkestab süžee ... See lihtsalt juhtub, ja siis läheb elu edasi. Keegi ei valmista sind selleks ette.

— Jessica Stern, *Denial: A Memoir of Terror*

Neljapäev pärast 1978. aasta 4. juuli nädalavahetust oli minu esimene tööpäev koosseisulise psühhiaatrina Bostoni Veteranide Kliinikus. Sellal kui ma riputasin vastse kabineti seinale oma Bruegeli lemmikmaali „Pime talutab pimedat” reprot, kuulsin koridori teises otsas asuvas vastuvõturuumis sagimist. Hetk hiljem tormas mu uksest sisse suur sagine mees vestiga ülikonnas, kaenla all ajakiri Soldier of Fortune. Ta oli nii ärevil ja nii selgelt pohmellis, et mõtlesin endamisi, kuidas mul üldse on võimalik seda hiiglaslikku meest aidata. Palusin tal istet võtta ja rääkida, mida ma tema heaks teha saaksin.

Ta nimi oli Tom. Kümme aastat tagasi oli ta olnud mereväes, teenides Vietnamis. Ta oli pühade nädalavahetuse veetnud oma Bostoni kesklinna advokaadikontoris sulgununa, juues ja vaadates vanu fotosid, selle asemel

et olla koos perega. Ta teadis varasemate aastate kogemustest, et lärm, ilutulestik, kuumus ja piknik õe tagaaias, taustaks varasuve lopsakas roheline, mis kõik meenutas talle Vietnami, ajaks ta hulluks. Kui ta endast välja läks, kartis ta pere läheduses viibida, kuna käitus oma naise ja kahe väikse pojaga nagu koletis. Lärm, mida lapsed tegid, ajas ta nii raevu, et ta võis majast välja tormata, et takistada end neile haiget tegemast. Ainult enda teadvusetusse joomine või oma Harley Davidsoniga ohtlikult suurte kiirustel sõitmine aitas tal rahuneda.

Õoäeg ei toonud kergendust – und katkestasid pidevalt luupainajad varitsusest kunagisel Vietnami riisipõllul, kus kõik tema jao liikmed olid lõpuks tapetud või haavatud. Ta koges õudseid mälestuspilte Vietnami surnud lastest. Õudusunenäod olid nii kohutavad, et ta kartis magama jääda ja jäi sageli kogu ööks ärkvele, juues end pildituks. Hommikul leidis abikaasa ta elutoa diivanil kustununa ning tema ja poisid pidid kikivarvul ümber mehe käima, kui ta neile enne nende kooli sõidutamist hommikusööki tegi.

Mulle oma minevikust jutustades ütles Tom, et lõpetas keskkooli 1965, olles oma klassi lõpuaktusel kõnet pidav abiturient. Perekondlikku sõjaväkke mineku traditsiooni järgides registreeris ta end kohe pärast lõpetamist mereväkke. Ta isa oli Teise maailmasõja ajal teeninud kindral Pattoni armees ja Tom ei seadnud isa ootusi iial kahtluse alla. Sportlik, intelligentne ja ilmselgete juhiomadustega, tundis ta end pärast baaskursust jõulise ja võimekana, kuuludes tiimi, mis oli ette valmistatud kõigeiks võimalikuks. Vietnamis sai temast kiiresti jaoüle, kellele allus kaheksa mereväelast. Kuulipildujatule all läbi muda rühkides ellujäämine paneb inimese enda – ja oma lahingukaaslaste üle üsna suurt uhkust tundma.

Pärast teenistusaja lõppu saadeti Tom auavaldustega erru ja kõik, mida ta tahtis, oli Vietnam lõplikult unustada. Väliselt tundub, et seda ta tegigi. Ta astus GI Billi toetusel kolledžisse, lõpetas õigusteaduskonna, abiellus keskkooliaegse kallimaga ja sai kaks poega. Tomile tegi tuska see, kui raske tal oli oma naise suhtes tõelist kiindumust tunda, olgugi et tolle kirjad olid teda džungli hullumeelsuses elus hoidnud. Ta tegi kohusetundlikult ära kõik, mida normaalse elu elamine eeldab, lootes, et sel moel teeseldes õpib ta oma endist olemust tagasi saama. Praegu oli tal edukas õiguspraksis ja täiuslik perekond, kuid teda vaevas tunne, et ta pole normaalne – sisimas tundis ta end surnuna.

Kuigi Tom oli esimene veteran, kellega ma oma elukutses kokku puutusin, olid paljud tema loo aspektid mulle tuttavad. Kasvasin üles pärast sõjaaegses Hollandis, mängisin pommitabamuse saanud majades, olles poiss, kelle isa oli olnud nii valjuhäälna natsirežiimi vastane, et ta saadeti poliitvangilaagrisse. Mu isa ei rääkinud oma sõjakogemustest kunagi, kuid aeg-ajalt tabasid teda plahvatuslikud raevuhood, mis mind väikse poisina jahmatasid. Kuidas

sai mehel, keda ma igal hommikul kuulsin vaikselt trepist alla minemas, et palvetada ja piiblit lugeda, sellal kui ülejäänud pere magas, olla nii õudustäratav loomus? Kuidas sai inimene, kelle elu oli pühendatud sotsiaalse õigluse jaluleseadmisele, olla nii vallatud vihast? Nägin samasugust segadusseajavat käitumist oma onu juures, kelle jaapanlased olid Hollandi Ida-Indias (praegune Indoneesia) vangi võtnud ja saatnud orjana Birmasse, kus ta ehitas kuulsat silda üle Kwai jõe. Temagi meenutas sõda haruharva ja tal tekkisid sageli kontrollimatud raevuhood.

Tomu kuulates mõtisklesin, kas ka mu onul ja isal olid olnud õudusnäod ja kohutavad mälestuspildid – kas nemadki olid tundnud end lähedastest lahtisidestatuna, olles võimetud oma elus ühtki tõelist rõõmu leidma. Kusagil mu teadvuse tagasopis pidid olema ka mälestused mu hirmunud – ja sageli hirmutavast – emast, kelle enda lapsepõlvetraumat mõnikord mainiti, ja nagu ma nüüd usun, sageli taaskorraldajate. Tal oli närviajav komme minestada, kui talt küsisin, milline oli olnud tema elu väikse tüdrukuna, ja seejärel mind süüdistada, et ta nii endast välja ajasin.

Minu ilmselgest huvist julgustust saanuna asus Tom jutustama, kui ärahirmutatud ja segaduses ta sisimas oli. Ta kartis, et muutub samasuguseks nagu ta isa, kes oli pidevalt vihane ja rääkis oma lastega haruharva – välja arvatud nende taunivaks võrdlemiseks oma seltsimeestega, kes olid elu kaotanud 1944. aasta jõulude paiku, Bulge'i lahingu ajal.

Kui meie seanss lõppema hakkas, tegin seda, mida arstid harilikult teevad: keskendusin Tomi loo sellele osale, millest ma enda arvates aru sain – tema õudusunenägudele. Olin meditsiinitudengina töötanud unelaboratooriumis, jälgides inimeste une- ja unenäotsükleid, ning aidanud kirjutada mõned artiklid õudusunenägudest. Olin ka osalenud mõnes varases uuringus psühhootiivsete ravimite kasulikest mõjudest, kui need 1970-ndatel kasutusele võeti. Seega, kuigi ma Tomi probleemide täielikku ulatust läbinisti ei hoo-manud, olid õudusunenäod asi, millega sain suhestuda, ning entusiastlikult veendunud, et keemiapreparaadid muudavad elu paremaks, kirjutasin talle välja ravimi, mis oli osutunud tõhusaks õudusunenägude sageduse ja raskusastme leevendajaks. Määrasin Tomile järgmise visiidi kahe nädala pärast.

Kui ta määratud ajal kohale ilmus, küsisin innukalt, kuidas ravi oli mõjunud. Ta ütles, et polnud ühtki tabletti võtnud. Ärritust varjata püüdes küsisin temalt, miks. „Ma sain aru, et kui ma võtan tablette ja luupainajad kaovad,” vastas ta, „hülgaksin ma sellega oma sõbrad ja nende hukkumine muutuks mõttetuks. Ma pean olema oma Vietnamis surma saanud sõprade elav mälestusmärk.”

Olin rabatud. Tomi ustavus surnutele takistas tal oma elu elamast, täpselt nagu tema isa pühendumus oma sõpradele oli tedagi elamast takistanud. Nii

isa kui ka poja kogemused lahinguväljal olid muutnud nende edasise elu tähtsusetuks. Kuidas see küll juhtus, ja mida me saaksime selles suhtes ette võtta?

Tol hommikul taipasin, et veedan arvatavasti kogu oma ülejäänud tööalase elu, püüdes trauma müsteeriume lahti harutada. Kuidas saavad kohutavad kogemused panna inimesed lootusetult mineviku külge klammerduma? Mis toimub inimeste teadvuses ja ajus, hoides neid tardumuses, löksus paigas, kust nad meeleheitlikult põgeneda tahavad? Miks selle mehe sõda ei lõppenud 1969. aasta veebruaris, kui ta vanemad teda Bostoni Logani rahvusvahelisel lennuväljal pärast pikka tagasilendu Da Nangist embasid?

Tom'i vajadus elada oma elu hukkunud kaaslaste mälestusmärgina õpetas mulle, et tema seisund on tunduvalt keerukam kui pelgalt halvad mälestused või kahjustatud ajukeemia – või ajus muutunud hirmuahelad. Enne riisipõllul varitsuse kätte jäämist oli Tom olnud pühendunud ja ustav sõber, inimene, kes nautis elu, kellel oli palju huvisid ja rõõme. Üheainsa kohutava episoodiga oli trauma kõike muutnud.

Veteranidega töötades sain tundma paljusid mehi, kelle reaktsioonid olid samasugused. Silmitsi ka kõige väiksemate tagasilöökidega, sattusid veteranid sageli hetkega pimestavasse raevu. Kliiniku üldkasutatavate ruumide kipsplaadist seinad olid täkitud nende rusikahoopidest ja turvameestel olid pidevalt käed tööd täis, et vastuvõtusekretäre ja kindlustusagente raevunud veteranide eest kaitsta. Muidugi tekitas nende käitumine meis pelgu, kuid äratas minus ühtlasi ka huvi.

Kodus puutusime naisega kokku sarnaste probleemidega, kasvatades kahte mudilast, kellel tekkisid pidevalt jonnihood, kui neil kästi oma spinat ära süüa või soojad sokid jalga panna. Miks siis mu laste ebaküps käitumine mind vähimalgi määral ei häirinud, samal ajal kui veteranidega toimuv põhjustas suurt muret (kui mitte arvestada nende kogukust, mis andis neile potentsiaali mind märksa rohkem kahjustada, kui suutnuks mu põngerjad)? Aga sellepärast, et olin täiesti kindel: õige kasvatusega õpivad mu lapsed järk-järgult pahameele ja pettumustega toime tulema, kuid ma kahtlesin, et suudan aidata veteranidel taasomandada enesekontrolli ja enesereguleerimise oskused, mille nad olid sõja käigus kaotanud.

Paraku polnud mu psühhiaatrilise koolituse ükski etapp mind ette valmistanud tegelemiseks niisuguste katsumustega, mille Tom ja tema kaasveteranid mu ette tõid. Läksin allkorrusel asuvasse meditsiiniraamatukokku, et leida raamatuid sõjaneuroosi, mürsušoki, lahingustressi või ükskõik millise muu mõiste või diagnoosi kohta, mis aidanuks mu patsientide seisundit pisutki selgitada. Minu üllatuseks polnud veteranide kliiniku raamatukogus ühegi sedalaadi seisundi kohta ainsatki köidet. Viis aastat pärast seda, kui viimane Ameerika sõdur Vietnamist lahkus, polnud sõjatraumadega tegelemine

ikka veel kellelegi pähe tulnud. Lõpuks avastasin Harvardi Meditsiinikooli Countway raamatukogus teose „The Traumatic Neuroses of War”, mille oli 1941. aastal avaldanud psühhiaater Abram Kardiner. See kirjeldas Kardineri tähelepanekuid Esimese maailmasõja veteranidega tegeledes, ning oli välja antud, kuna oli ette oodata Teises maailmasõjas mürsušoki saanud sõdurite tulva.¹

Kardiner rääkis samast fenomenist, mida minagi nägin: pärast sõda tekkis tema patsientidel kõikeyaldiv kasutuse tunne; nad muutusid endassetõmbunuks ja eraklikuks, olgugi et olid varem olnud tegusad inimesed. Nähtust, mida Kardiner nimetas „traumaatiliseks neuroosiks”, nimetame tänapäeval posttraumaatiliseks stressihäireks, lühendatult PTSH (rahvusvaheliselt *post-traumatic stress disorder* ehk PTSH). Kardiner märkis, et traumaatilise neuroosiga inimestel kujuneb välja krooniline valvsus ja ülitundlikkus ohtude suhtes. Eelkõige paelus mu pilku tema kokkuvõte: „Neuroosi tuum on füsioneuroos.”² See tähendab, et posttraumaatiline stress ei asu „täielikult inimese peas”, nagu mõned oletasid, vaid sellel on füsioloogiline alus. Kardiner taipas juba siis, et sümptomite algupäraks on kogu keha reaktsioon läbielatud traumale.

Kardineri kirjeldus kinnitas mu enda tähelepanekuid, mis oli julgustav, ent ei pakkunud mulle kuigivõrd juhiseid veteranide aitamiseks. Selleteemalise kirjanduse puudumine oli takistus, kuid mu oivaline õpetaja Elvin Semrad oli meid õpetanud õpikute suhtes skeptiline olema. Tema sõnul oli meil ainult üks tõeline õpik: meie patsiendid. Me peaksime usaldama üksnes seda, mida õpime vahetult neilt – ja oma kogemustest. Tundub väga lihtne, kuid olgugi et Semrad innustas meid toetuma isiklikult omandatud teadmistele, hoiatas ta meid ka, kui raske see protsess tegelikult on, kuna inimolendid on soovmõtlemise eksperdid ning kalduvad tõde hägustama. Mäletan teda ütlevat: „Meie kannatuse suurimad allikad on valed, mida endale räägime.” Veteranide kliinikus töötades avastasin peagi, kui vaearikas võib tegelikkuse tunnistamine olla. See kehtis nii mu patsientide kui ka mu enda puhul.

Tegelikult ei taha me ju teada, mida sõdurid lahingus läbi peavad tegema. Me ei taha päriselt teada, kui paljusid lapsi meie ühiskonnas pilastatakse ja väärkoheldakse, või kui palju paare – peaaegu kolmandik, nagu selgub – kasutavad paarisuhte mingis etapis vägivalda. Me tahame perekondadest mõelda

1 A. Kardiner, *The Traumatic Neuroses of War* (New York: P. Hoeber, 1941). Hiljem avastasin, et nii Esimese kui ka Teise maailmasõja aegadel avaldati lugematuid sõjatraumat käsitlevaid õpikuid, kuid nagu Abram Kardiner 1947. aastal kirjutas: „Sõjast tingitud neurootilise häirituse käsitlemine on viimase 25 aasta jooksul avaliku huvi ja psühhiaatriliste seisukohtade kõikumiste raames olnud äärmiselt muutlik. Üldsus ei säilita selle suhtes huvi, mis oli väga suur pärast I maailmasõda, ja seda ei tee ka psühhiaatria. Seega ei ole need tingimused pidevaks uurimistööks sobivad.”

2 *Op cit*, lk 7.

kui turvalistest rahuadamatest südametuses maailmas ning uskuda, et meie kodumaa on asustatud valgustatud, tsiviliseeritud kodanikega. Eelistame arvata, et julmust võib kohata üksnes kaugetes paikades nagu Darfur või Kongo. Vaatlejatel on valu pealtnägemist piisavalt raske taluda. Kas peaks siis imeks panema, et traumeeritud isikud ise ei suuda selle mäletamist välja kannatada ja otsivad sageli pelgupaika uimastitest, alkoholist või enesevigastamisest, püüdes talumatuid mälestusi blokeerida?

Tom ja tema kaasveteranid said mu esimesteks õpetajateks püüdluses mõista, kuidas üle jõu käivad kogemused elusid purustavad, ning nuputades, kuidas võimaldada neil end taas täiel määral elus tunda.

TRAUMA JA MINATUNDE KAOTUS

Esimene uuring, mille ma veteranide kliinikus läbi viisin, algas veteranide süstemaatilise küsitlemisega Vietnamiis nendega toimunu kohta. Tahtsin teada, mis oli nad üle serva tõuganud ja miks mõned olid selle kogemuse tulemusel murdunud, teised aga suutsid oma eluga edasi minna.¹ Enamik intervjueritud mehi olid sõtta minnes tundnud end hästi ettevalmistatuna, tundes vendlust tänu läbitud karmile baaskursusele ja jagatud ohule. Nad näitasid üksteisele oma pereliikmete ja kallimate fotosid, nad vaatasid läbi sõrmede üksteise veidrustele. Ja nad olid valmis sõprade pärast oma eluga riskima. Enamik neist pihtis oma süngeid saladusi semule ja mõned läksid koguni nii-kaugemale, et kandsid üksteise särke ja sokke.

Paljude meeste sõprussuhted sarnanesid Tomi ja Alexi omaga. Tom tutvus Alexiga, Massachusettsis asuvast Maldenist pärit itaallasega esimesel Vietnamiis oldud päeval ja neist said silmapilkselt lähedased sõbrad. Nad juhtisid koos oma džiiipi, kuulasid sama muusikat ja lugesid teineteisele ette kodust tulnud kirju. Nad jõid end koos purju ja jahtisid samu Vietnami baaritüdrukuid.

Kui Tom oli seal olnud umbes kolm kuud, juhtis ta oma jao vahetult enne päikeseloojangut jalgsipatrulli ajal läbi riisipõllu. Äkki purskus ümbritsevast rohelisest džunglimüürist äge püssituli, niites teda ümbritsevad mehed üks-kaaval jalust. Tom rääkis mulle, kuidas ta oli abitus õuduses pealt vaadanud, kui kõik tema jao liikmed sekundite jooksul tapeti või vigaseks tehti. Ta ei suutnud enam kunagi peast välja ajada üht mälupilti: Alexi kukal, kui too näoli riisipõllul lamas, jalad õhus kõlkumas. Tom nuuksus, kui meenutas: „Ta oli ainus tõeline sõber, kes mul eales on olnud.” Hiljem samal õhtul kuulis Tom pidevalt oma meeste karjeid ja nägi nende kehi vette kukkumas. Kõik helid, lõhnad või kujutised, mis talle toonast varitsust meenutasid (näiteks ilutulestikuraketid

1 B. A. van der Kolk, „Adolescent Vulnerability to Post Traumatic Stress Disorder,” *Psychiatry* 48 (1985): 65–70.

neljandal juulil) tekitasid temas samasugust halvatust, õudust ja raevu, nagu ta oli tundnud päeval, kui helikopter ta riisipõllult evakueeris.

Tom jaoks oli varitsuse taaskorduvatest minevikupiltidest ehk hulleongi mälestus sellest, mis edasi sai. Võisin hõlpsasti ette kujutada, kuidas Tomi raev sõbra surma tõttu oli välja viinud järgneva hädaoruni. Tal kulus kuid, et hakkama saada teda valdava halvava häbitundega, enne kui ta mulle sellest rääkida sai. Igipõlisest ajast on veteranid, näiteks Achilles Homeroose „Iliases” reageerinud oma kamraadide surmale sõnulkirjeldamatu raevuga. Päev pärast varitsust läks Tom meeletus hulluses naaberkülla, tappis lapsi, tulistas süütut talunikku ja vägistas Vietnami naise. Pärast seda muutus mõtestatud inimesena kojumine tema jaoks tõeliselt võimatuks. Kuidas vaadata otsa oma kallimale ja rääkida talle, et sa vägistasid jõhkralt samasuguse naise nagu tema, või vaadata oma poega esimesi samme astumas, kui see tuletab sulle meelde last, kelle sa mõrvasid? Tom koges Alexi surma nii, nagu oleks osa temast endast igaveseks hävitatud – see osa, mis oli hea ja ausameelne ja usaldusväärne. Trauma, ükskõik, kas see on tingitud millestki sellisest, mida tehti sinule, või millestki, mida sa ise teinud oled, muudab lähisuhete loomise peaaegu alati raskeks. Kui oled kogenud midagi nii sõnulkirjeldamatut, kuidas saad sa õppida iseennast või kedagi teist uuesti usaldama? Või vastupidi: kuidas sa saad alistuda lähisuhte intiimsusele, kui sind on varem koheldud jõhkra vägivallega?

Tom ilmus kohusetruult määratud seanssidele, sest minust oli saanud ta päästenöör – isa, keda tal kunagi polnud olnud, selline Alex, kes oli varitsuse üle elanud. Nõuab tohutut usaldust ja julgust lubada endal mäletada. Traumeeritud inimeste jaoks on üks raskemaid asju vastuastumine oma häbile selle pärast, kuidas nad traumeeriva episoodi ajal käitusid, olgu see objektiivselt õigustatud (nagu jõleduste toimepanek) või mitte (näiteks lapse puhul, kes püüab oma ahistajat lepitada). Üks esimesi sellest nähtusest kirjutajaid oli Sarah Haley, kelle kabinet oli veteranide kliinikus minu oma kõrval. Artiklis „When the Patient Reports Atrocities”¹, millest sai peamine tõukejõud lõpuks PTSH diagnoosi sõnastamiseni, rääkis ta peaaegu talumatust raskusest jutustada kohutavatest tegudest, mida sõdurid sõjas olemise ajal korda saavad (ja neist jutustamist kuulata). On piisavalt raske olla tunnistajaks kannatustele, mida on põhjustanud teised, kuid sügaval sisimas painab paljusid traumeeritud inimesi veel rohkem häbi, mida nad tunnevad selle tõttu, mida nemad ise toonases olukorras tegid või tegemata jätsid. Nad põlgavad end selle eest, kui hirmununa, sõltuvana, erutatuna või raevununa nad end tundsid.

1 S. A. Haley, „When the Patient Reports Atrocities: Specific Treatment Considerations of the Vietnam Veteran,” *Archives of General Psychiatry* 30 (1974): 191–196.