



# Lein TÄNUMEELES

*Tapuõis, mis õilmitseb vaid tunni,  
ei erine oma südames  
hiigelmännist,  
mis elab tuhandeaastaseks.*

*Zeni kõnekäänd*

Minu elu muutus täielikult meie esimese lapse Vida Toomingu sünni ja surmaga. Ta tõi endaga kaasa lugematul hulga õnnistusi ja kogemuse, mis on suurem nii sõnadest kui ka elust enesest. See on lugu tervenemisest ja armastusest, mis puudutab kõige sügavamaid südamekeeli, ja ma olen väga tänulik võimaluse eest sellest esimest korda avalikult rääkida ja kirjutada. Selle looga pühitsen ma Vida lahkumise viiendat aastapäeva.

Vidat ootama jäädes oli see mu esimehe rasedus ja ma kogesin samasugust rõõmu ja ootusärevust nagu iga teinegi noor ema. Olin kogu elu valmistunud selleks, et teadlikult lasta eneses kasvada uuel elul. Kui see lõpuks juhtus, tundsin koos abikaasaga äärmiselt suurt rõõmu.

Esimesed neli raseduskuud olid kaunid ja valgusküllased. Raseduse keskel tehtud ultraheliuuringute järel soovitati meil teha veel täiendavaid uuringuid, sest arstid kahtlustasid, et loote arengus võivad olla tekkinud teatavad anatoomilised probleemid, peamiselt

südamega. Nad arvasid, et tegu võib olla mingi anomaaliaga kromosoomides, ja soovitasid lootevee uuringut. Sellest sai meie eludes märgukell ja pärast seda, ärkvele raputatuna, elasime läbi terve rea emotsioone hirmust kuni ülimalt usalduseni. Süvameditatsiooni minnes mõistsin, et meil on valida kahe raja vahel: kas tee, mis on täis hirme, või tee, mis lähtub usaldusest. Kui me valime hirmu tee, siis nõustume kõigi analüüsidega ja toidame sellega veelgi enam oma hirme ja usaldamatust ning nii kuni lapse sünnini välja. Me valisime armastuse tee ja otsustasime usaldada igal lapse eluhetkel talle määratud saatust ja meie kui perekonna saatust ning usaldada seda, et armastus aitab meil kõigil edasi liikuda.

Loomulikult ei olnud see kerge. Eriti kuna kõik kõrvalseisjad püüdsid meid sundida valima seda teist teed, millel kõik on mõõdetav ja mõistetav. Kõndisime omapäi tundmatul maastikul, ilma vastusteta, kuid ka ilma ühegi küsimuseta. Jäime kindlaks otsusele, et laseme tema elul tulla just sellisena, milline see tulemas on. See oli vaade ja

jõud, mis oli tugevam kui meie endi isiklik tahe, otsekui oleksime olnud kantud mingist kõrgemast väest.

Rasedus oli lihtne tänu tekkinud meeleelgusele ja langetatud otsustele, siiski oli äärmiselt kurnav ajada asju arstide ja kõigi väliste mõjutajatega, kuna enamikule näis meie otsus äärmiselt vastukarva olevat ning nii mõnigi väljendas oma seisukohati ebameeldivalt ja solvaval moel. Tundsin, kuidas minu sisemine jõud kasvas, minust oli saamas kartmatu naine, kes pidi hea seisma selle lapse saatuse eest kogu raseduse ja sünni jooksul.

Vida sündis kaunit ja kergelt loomuliku sünnituse käigus ühel külmal ja selgel jaanuariööl. Sain teda hoida ühe igavikupikkuse hetke, tunda nabanööri tukslemist ja seda, kuidas ta mu kätel lebedes esimesi armastusest tulvil hingetõmbeid tegi. Ta lõhnas taevailikult ja kõik, mis ma öelda suutsin, oli „mi vida“ (mis mu emakeeles tähendab – minu elu). Peagi viidi ta läbivaatusele, kuna oli selge, et temaga ei ole kõik korras. Sealt suunati ta otsekohe lastehaiglasse operatsioonile. Tal tuvastati Patau sündroom ehk trisoomia 13 – kromosoomianamaalia, mis on tingitud 13. kromosoomi lisakooopiast. See toob kehale kaasa hulga väärarenguid, mis muudavad elu siinilmas äärmiselt raskeks. Enamik Patau sündroomiga sündinud lapsi sureb esimese eluaasta jooksul. Teadmata, mis meie tütre saab, ristas mu abikaasa ta vahetult enne lastehaiglasse viimist Vidaks. Ta suri järgmisel hommikul pärast operatsiooni.

### Õnnistav ja tervendav lein

*Las see nukker igatsus elab su südames. Ära vannu alla, ära kaota lootust eal. Allah ütleb: „Neid ma armastan, kes murtud.“*

*Lase südamel puruneda. Ole murtud.*

*Shaikh Abu Saeed Abil Kheir  
ehk Eikeegi, Eikellegi Poeg*

Poolteist kuud pärast Vida surma kirjutasin oma blogisse: „Lein on nagu uue ehitise kokkuvarisemine. Kõigepealt on lihtsalt varing, kogu maailm pudeneb kokku, ja see on sõna otseses mõttes uskumatu. Varingule järgneb tihe hingemattev tolmupilv. See tolm ei lase mul ei näha ega hingata. Ma ei tea, kus miski asub, olen eksinud ega tea kus ma ise asun. Kus on hoone? Mis juhtus? Täielik tühjus ja see õõnes must auk minu hinges. Näen vaid tolmu, kuid mu sisetunne ütleb, et seal on valgus, uskumatult ere valgus ja energia, mis on teisel pool tolmu. Selles tolmupilves olek oli minu jaoks nagu soolastes raevutsevates merevoogudes hulpimine, murdlained matmas mind enda alla ja mitte millestki ei saa enam aru. Ainult segadus.“

See, kes ma olin, suri minus. Minus surid mu ootused, unelmad, ihad, soovid ja hoolimata sellest... olin ma elus. See elususe tunne oli nii tugev, et ma ei suutnud sellele vastu seista. See tuksles minus nagu süda, mis pumpab verd ja kirjab selle emotsioonidega. Alasti, jõuliste emotsioonide tohtu energia väestas mind, viies mu raevuhoogudest sügava kurbuseni. See tegi mind lõputult nõrgaks ja selles nõrkuses leidsin ma oma lõputu jõu. Kui ma suudan elada üle üleelamatu, siis tähendab see, et elu suudab tervendada ja mitte midagi siin elus ei sünni nendega, kes ei ole selleks valmis. Nägin kõiges õnnistust ja olin tänulik selle valu, kaotuse ja kildudeks kukkumise eest. Tundus, nagu oleksin füüsiliselt nahka vahetamas nagu madu, minu rinda rõhus tühjus, süda oli pea füüsiliselt purunenud ja käed kirjeldamatust eimillestki halvatud.

See tühjus ja lõputus on saanud osaks minust, armiks minu sisemise olemuse kestal, mis on pannud mind rohkem avanema, on toonud välja mu alastuse ja samas teinud mind lahkemaks, mõistvamaks,

kaastundlikumaks ja inimlikumaks. Minu süda purunes ja see pani teda kasvama. Ja tekkinud tühjusest leidsin ma Jumala. Jumal valis mind selleks katsumuseks välja, sest ma olin võimeline lubama enesele nõrkust ja kõik selle oma tütre nimel läbi tegema. Ja ma hingasin selles sügavalt sisse ja välja, mitte ei püüdnud seda pealiskaudse hingamisega tõrjuda ega hingamast tõrkudes peatada, vaid hingates teadlikult, süvenesin sügavuti sellesse valusse ja jäin sinna hetkeks peatuma.

Üks peatus tormisilmas, väike viivitus. Teadlik, sügav hingamine oli niidiots, mis viis mind läbi emotsioonide labürindi tolmupilvest välja. Kuni ühel päeval, mil aeg oli täis, lakkas ka valu ja elu läks taas edasi. Kuid enesele seda viivitust lubades leidsin ma oma sisemusest tolle Ühe. Pidin endale kinkima kogu selle armastuse, mida olin olnud valmis andma oma lapsele. Ja hakkama elu taas üles ehitama, sammhaaval ja kõike uue pilguga vaadates. Oli raske kogu energiat taas enesele suunata, kuid just seda oli Vida soovinud. Õnnistada mind ja kõiki teisi oma suutlikkusega lõpmatuseni armastada. Ta oli tulnud meid vabastama nagu mõni tilluke jumalanna, kes ohverdas enese elu, et meile saaks osaks igavene õnnistus. Lõputus valus peitus samal ajal ka lõputu ilu.

Niivõrd uskumatu, kui see ka valuhetkil ei näiks, hakkab elu peagi taas uute asjade ümber tiirlema – ükskõik kui mõttetud need esmalt ka ei näi – ja peagi naaseb ka rõõm. Mõrkjasmagus rõõm, millel on igavikuline sügavus, mis tuleb purunenud, ent ometi täielikult avanenud südamest. Vida elu ja tema lahkumine liitsid minu ja mu abikaasa tööpoolest kokku üheks hingeks ja üheks armastavaks avatud südameks.

### Kaotusvalu toeks

Isegi nüüd, mil olen ise kaotusvalu läbi tulnud, pean tõdema,

Kui ma suudan elada üle üleelamatu, siis tähendab see, et elu suudab tervendada ja mitte midagi siin elus ei sünni nendega, kes ei ole selleks valmis.

et mul on raskusi vastamisega küsimusele: mida öelda kellelegi, kes on kaotanud lapse? See, mida me ütleme kellelegi, kes on kaotanud mõne lähedase, on väga sageli vaid lohutus, mida püüame pakkuda iseendale. Ütleme midagi, sest soovime end paremini tunda, olles probleemi justkui lahendanud. Mul oli kahju kõigist neist inimestest, kes selle sündmusega rinda pidid pistma ning otsisid õigeid sõnu, mida meile öelda. Suutsin samastuda nende sooviga, mis oli äärmiselt inimlik. Kuid vahel teevad öeldud sõnad leinaga silmitsi olevale perele vaid veelgi rohkem haiget. Kaotusvalu vanemate sõprade ja teekaaslastena tuleks ka meil lubada endil kogeda kõike seda, mida me kogeme – kui laps sureb, siis tegelikult puudutab see meid kõiki inimkonna kui terviku kollektiivse teadvuse tasandil.

Esimene asi, mida ma soovitada oskan, on: laske kõigel pisut settida. Ära tõtta kohe midagi ütlema, pigem anna leinajatele pärast lähedase surma mõned päevad või nädalad aega ja rahu. Paar sooja sõna – või e-kiri või SMS – on täiesti piisav. Ära torma kohe kohale ega helista, pea meeles, et nad on väga hapras seisus ega pruugi suuta veel lisaks toime tulla sinu šoki ega isegi mitte sinuga rääkimisega. Pärast kõiki neid lõputuid telefonikõnesid tundsin ma, et olin pidanud olema ise toeks kõigile helistajatele, selle asemel et ise toetust ja lohutust saada.

Väga sageli ei suuda me sellistes elu sõlmpunktides seistes rääkida ega peagi seda tegema. Need on väga erilised hetked, mis ei vaja mõistuslikku ratsionaliseerimist. Kui aeg küps ja leinajad hakkavad

ise taas kontakti otsima (meie puhul oli see kaks-kolm kuud pärast Vida surma), soovitan soojalt vältida sellised fraase nagu: „küll te sellega toime tulete“, „kõik saab korda“, „saate hakkama küll“ – ma tahangi selle tundega elada, mis mulle teda meenutab, ja see tühjus jääb osaks minust kogu eluks –, „küll te veel lapsi saate“ – üks laps ei asenda ju kunagi teist last –, „olge rahulikud ja ärge nutke, eks elu läheb ikka edasi“ – ma vajan seda kogemust, mis mul läbi tuleb teha, kaasa arvatud kõige sügavamad emotsioonid.

Ära püüa mitte kunagi oma ideid, väärtusi või hinnanguid leinavale paarile peale suruda ja ära mitte kunagi võrdle nende kogemust kellegi või millegi muu kaotamisega. Võid öelda, et oled sõnatu. Pea meeles, et mida iganes sa ka ütled, see mõjutab neid, aga ära juhi juttu ka mujale, näiteks hakates rääkima oma lastest. Julgusta neid oma lapsest rääkima ning ikka ja jälle oma mälestusi jagama, lase neil tema nime öelda ja ütle see ka ise julgelt välja, austades asjaolu, et see oli elu ja vaprus, mis väärrib lugupidamist, kuid jää samas tähelepanelikuks ja varmaks

leinajaile tuge pakkuma. Paku neile mõne väikese rituaali läbimist ja julgusta neid turvalistes oludes rääkima kõigist tunnetest, mis neil nende lapse osas on. Võimalus oma lugu rääkida võib osutada vanemaile äärmiselt jõudulisavaks ja tervendavaks kogemuseks. Mee-nuta neile, et elu tuleb elada üks päev korraga, ja kogege koos seda teis kõigis pakitsevat elust, mis on tulvil tänulikkust ja jõudu. Üks kõige lihtsamaid, kuid samas teatavamaid kaastundeavaldusi, mille ma sain, on mul tänini meele: „Mul on nii kahju. See teade purustas mu südame. Iga külaline tuleb siia vaid viivuks. Tema külaskäik jäi aga liiga lühikeseks. Saadan oma armastuse teile isaga ja Vidale, kes, olles ise armastus, seda tegelikult ei vaja. Abrazo de corazon.“ (A.P.)

Kui ma täna neid ridu kirjutan, on minu poeg Theo täpselt kolme ja poole aastane. Meil on ema ja pojana väga tugev omavaheline side ja tema saabumine meie ellu oli imeiline kingitus tema õelt Vidalt, kes saatis ta meie juurde kui märgi ja mälestuse igikestvast armastusest ja lahtilaskmisest. **S**

### SAADA OMA LUGU!

Uus rubriik „Valust läbi“ soovib toetada eluraskustest jagusaamisel. Kui sinagi oled valmis jagama meie lugejaga oma keerulist, ent innustavat lugu, kirjuta [sensa@sensa.ee](mailto:sensa@sensa.ee). Avaldatud loo eest kingime tänuks Sensa aastatellimuse.

