

RELIGIOONI OSA POLIITILISE REPRESSIOONI JÄRGSE TRAUMAGA TOIMETULEKUL

TÖNU LEHTSAAR, HEINO NOOR

SISSEJUHATUS

Eestlaste repressioonikogemust on käsitletud mitmeti, alates isiklikest mälestustest kuni statistiliste ülevaadeteni poliitilisest vägivallest ja selle all kannatanutest. Arvestades tõsiasi, et umbes 18% Eesti elanikkonnast on 1940...1988 erinevate okupatsioonide ajal otseselt kannatanud poliitilise tagakiusu all,¹ on paljude inimeste identiteedi osaks poliitilise vägivalda poolt repressseerituks või tagakiusatuks osutumine.²

Käesolev artikkel käsitleb mitte niivõrd ellujäänute ja tagasitulemate arvusid, vaid ellujäämise ja tagasitulemise hingelisi tahke. Käsitleme poliitiliste repressioonide tulemusena tekkivat hinge-traumat ja sellest ülesaamist. Edasises tekstis kasutatakse hinge-trauma/psüühilise trauma tähenduses lihtsõna *trauma*. Lähemat

¹ P. Varju, *Eesti rahva inimohvrid nõukogude ja saksa okupatsiooni ajal (1940–1953)* (Tartu: ORURK, 1997).

² H. Noor, "Torture survival, political rituals and suicide. National experience of Estonia", *Annual Report of RCT and IRCT* (1996), 10–13.

tähelepanu on pööratud religiooni osatähtsusele repressiooni-traumaga toimetulekul. Esmalt anname teoreetilise ülevaate sügavate üleelamiste tulemusel tekkivast traumajärgsest stresshäirest ja teistest psüühikamuutustest, seejärel käsitleme poliitilist repressiooni kui trauma liiki ja seda, kuidas religioon mõjutab traumaga toimetulekut. Teoreetilisi seisukohti näitlikustavad 64 poliitiliselt represseeritu ankeetküsitluse tulemused. Artikkel lõpeb aruteluga, milles vaetakse ankeedi tulemusi eesitatud seisukohtade abil.

TRAUMAJÄRGSE STRESSHÄIRE MÕISTEST

Traumajärgse stresshäire all mõistetakse kroonilist reaktsiooni vapustavatele sündmustele. Inimene võib nendes sündmustes osaleda ohvrina, trauma tekitajana, tunnistajana või lihtsalt saada teada rasketest juhtumustest. Tavaliselt on traumeeriv sündmus seotud õnnetuse, vägivalga ja/või kontrolli kaotamisega elusolemise üle. Sügava hingelise jälje võivad jätta näiteks autoõnnetused, tulekahjud, röövimised, vägistamised, sõjakoledused, loodusõnnetused, küüditamised, vangistused ja piinamised. Inimene elab neid sündmusi üle, tundes paanilist hirmu, abitust, õudust, ohtu elusolemisele ja ellujäämisele.

Psüühikahäirete diagnoosimisvahendi *DSM-IV*³ alusel on võimalik traumajärgset stresshäiret kirjeldada kuue tunnuse alusel. Siinesitatu pole diagnostiliste kriteeriumite täpne tõlge, vaid nende põhisisu kokkuvõte. Vastavalt sellele, kuivõrd need tunnused esinevad poliitiliselt represseeritu hingeelus, on võimalik rääkida repressioonitraumast.

1. Inimese elus on olnud mingi traumaatiline sündmus, mida läbi tehes või millele kaasa elades on ta tundnud paanilist hirmu, abitust või õudust.

³ *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, Fourth edition (Washington: American Psychiatric Association, 1994).

2. Traumeeriva sündmuse taaskogemine, mis võib toimuda kujutlustes, mõtetes, unenägudes või isegi meeletpetetes. Taaskogemine tähendab, et inimene ei saa toimunust lahti, vaid kannab seda pidevalt endas, elab taas ja jälle läbi.
3. Traumeeriva sündmusega seonduva vältimine tähendab läbielatud meenutavate mõtete, tunnete, vestluste, tegevuste, paikade eiramist. Raskused võivad esineda ka toimunu meenutamisel. Kannatanu võib hakata vältima nii iseenda tunnetamist kui ka teisi, eitama oma tulevikku ja positiivse elukäigu võimalikkust. Kõike traumeerivat nii oma hinges kui ka suhetes püütakse endast eemal hoida.
4. Aktivatsiooni suurenemine avaldub unehäiretes, kõrges erutuvuses, keskendumisraskustes, ülemäärases valvsuses ja/või ohjeldamatutes reaktsioonides. Trauma läbielanu on pidevas sisemises pinges, mis segab teda elusündmustele tasakaalukalt reageerimast.
5. Kliiniliseks diagnoosiks annab alust see, kui punktides 2–4 loetletud sümptomid ilmnevad keskmiselt enam kui kuu aja kestel. Niisugusel juhul on võimalik rääkida kroonilisest reaktsioonist, mis on traumajärgse stressi definitsiooni üks võtmesõnu.
6. Hingehäire põhjustab stressi ja segab toimimist inimsuhetes, tööülesannetes ja teistes tähtsates eluvaldkondades. See tähendab, et traumajärgse stressihäire all kannataja ei tule argieluga toime, vaid takerdub oma sisemaailma.

Eelkirjeldatud tunnused võivad esineda erinevate traumade ja erinevate inimeste puhul erineval määral. Trauma tõsidus oleneb mitmetest asjaoludest. Olulisemad nendest on trauma põhjus, isikliku osaluse määr traumas ja traumajärgne sotsiaalne tunnustus/toetus⁴.

⁴ *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 3, (San Diego: Academic Press, 1994), "Post-traumatic stress disorder", by R. Katz, 555–562; Noor, "Torture survival, political rituals and suicide", 10–13; F. Parkinson, *Post-Trauma Stress*, Second edition (London: Sheldon Press, 1995), 89–115.

Üle- ja läbielamise seisukohast on oluline erinevus selles, kas traumat tunnetatakse kui inimeste põhjustatud või kui lihtsalt õnnetusjuhtumit. Üldine tõdemus on, et inimeste põhjustatud (eriti tahtlikke) traumasid elatakse läbi valulisemalt ja pikaajalisemalt kui loodusõnnetusi. Inimeste põhjustatud kannatusele lisandub põhjuse otsimise vajadus. Sihilikule kurjusele, vägivallale ja ülekohtule on raskem leida õigustust ja/või seletust kui “juhusele” või loodusjõududele.

Isikliku osaluse määr on seotud inimese hingelise ja füüsilise puudutatusega traumas. Mida rohkem ja sügavamalt õnnetus inimest puudutab, seda suurem on traumajärgse stresshäire tõenäosus ning raskus. Nii näiteks elavad haavataasaanud sõjakoledusi üldjuhul läbi sügavamalt kui tervelt tagasitulnud. Vigastatute hingehaavad pärast autoõnnetust on sügavamad kui terveksjäänutel. Vangi-laagrist või küüditamiselt vigastuste või krooniliste haigustega tagasitulnutel on stresshäire tõsisem kui terveksjäänutel. Sealjuures võib osalus olla ka hingeline. Lähedase inimese hukkamise nägemine, laste kannatusele kaasaelamine, jõuetus aidata neid, kelle eest me vastutame – kõik see võib haavata inimhinge väga sügavalt. Eriti rängalt mõjub piinamise või hukkamise sunnitud pealtvaatamine.

Sotsiaalne tunnustus ja toetus tähendab lähedaste ja toetavate inimsuhete jätkuvat olemasolu. Traumajärgselt on lähisuhted olulised vähemalt kahes tähenduses. Esiteks võib trauma kesta pikka aega, nagu näiteks asumise või vangistuse puhul. Eemalolnud on sunnitud sisse elama ja õppima toime tulema saabumistähtaegade uute oludega. Oma lähedaste juurde tagasi tulles kulub palju aega ja energiat, et vahepeal muutunud elu ja suhetega taas kohaneda. Teiseks on kannatanu hinges tavaliselt sügavad haavad, millest tervenemiseks on vaja kannatlikkust, ärakuulamist ja mõistmist, mida suudavad pakkuda vaid lähedased ja usaldusväärsed inimesed. Seega on trauma ja sellest väljumine sotsiaalsed nähtused. Trauma üleelamine sõltub sellest, kes (mis) põhjustab ohvrile kannatusi, kuivõrd need kannatused teda puudutavad ning kellega koos on võimalik kannatustest terveneda.

POLIITILINE REPRESSIOON KUI TRAUMA

Inimkannatuste ja -vägivalla mitmekesisuse üheks näiteks on poliitilised repressioonid. Niisiis võivad eelkirjeldatud traumajärgse stresshäire sümptomid eriliselt ilmneda küüditatutel, tagakiusatutel, koonduslaagris või vangis olnutel, ühepoolse või vastastikuse terrorismi ohvritel – kõigil, kes on langenud mingi poliitilise vägivalla ohvriteks. Sageli pole neil juhtudel võimalik tõmmata ranget piiri poliitilise, ideoloogilise ja inimliku kurjuse vahele. Küll aga on uuritud erinevate poliitiliste vägivallarežiimide ja -juhtude mõju inimese hingeelule.⁵

Lifton⁶ kirjeldas inimeste hingeelu, kes olid olnud natsistlikus koonduslaagris või üle elanud Hiroshima tuumapommitamise. Lifton leidis, et nende inimeste elule on vajutatud surma pitsert, “ellujääja süü”, hingeline tuimus, enesest õige hoolimise küsimus ja elu uuesti mõtestamise vajadus. Surma pitseri kujunemine tähendab surma võimalikkuse ja ligiolu pidevat tunnetamist. Selliste kogemustega inimesed advavad pidevalt elu katkemise ohtu. Tuntakse end süüdi ellujäämise pärast, samal ajal kui teised hukkusid. Selle kõrval võib tekkida hingeline tundetus – ei sekkuta või isegi hoidutakse mistahes osalemisest toimivas. Niisuguses hinge seisundis on raske hoolida ja hoolitseda nii iseenda kui ka teiste eest, sest reetmises, ebainimlikkuses ja absurdsuses on raske tunnetada ja järgida mingeid reegleid. Seesuguste kogemuste korras tumine, neile mõtestatud ning mõistliku seletuse leidmine nõuab palju aega. Kõigil kannatanutel ei pruugigi see õnnestuda.⁷

Sügav trauma, eriti inimese põhjustatuna, paiskab segamini kannatanu maailmapildi. Elukogemuse käigus kujunenud arusaam inimsuhetest, elu väärtusest, kõlbelistest põhimõtetest ja inimsu-

⁵ Noor, “Torture survival, political rituals and suicide”, 10–13.

⁶ R. J. Lifton, *The broken connection* (New York: Simon and Shuster, 1979).

⁷ Noor, “Torture survival, political rituals and suicide”, 10–13.

sest kahjustub kannatuses. Igal inimesel on olemas sõnastamatu alateadlik tunnetus ümbritsevast maailmast ja enese kohast selles maailmas. Trauma hävitab senise maailmatunnetuse. Kindlustunne asendub kindlusetusega, lootus lootusetusega ja korrapärasus segipaisatusega. Trauma tulemusena võib kahjustuda inimese enesehinnang tervikuna. Janoff-Bulman⁸ peab traumajärgse taastumise teeks traumeeriva kogemuse seondamist uude maailmavaatesse. See tähendab, et traumaga saab toime tulla vaid siis, kui kannatanu suudab luua uue elukäsitluse, milles toimunud kannatustel on samuti oma koht. Poliitilise repressiooni ohvri puhul on võimalik seletus poliitilist laadi. See tähendab, et toimunut põhjendatakse endale ideoloogilistes ja poliitilistes kategooriates. Selleks võib olla näiteks kommunismi või fašismi mõtestamine enda jaoks ja sellele hinnangu andmine.

Poliitilise repressiooni üks eripärasid on, et see puudutab paljusid inimesi, enamasti korraga ja kestva. Toimuva talumisel, mõistmisel ja mõtestamisel on oluline, kas inimene kannab raskusi üksinda või koos teistega. Selles tähenduses on poliitiline repressioon vastuoluline. Massiline kestev poliitiline vägivald suurendab abituse ja lootusetuse tunnet.⁹ Konkreetsetes olukorras võivad aga kannatajad üksteist oluliselt toetada ja aidata. Tervenemisel on ühiskonna teadlikkus ja toetav suhtumine olulised hingelise taastumise ja rehabiliteerumise kiirendajad. Ühiskondliku mõistmise puudumine võib aga oluliselt pärssida kannatushaavade paranemist. Üldsuse, kuid samuti lähema ümbruse tähelepanematuse ning osavõtmatus üle kurdavad nt paljud Tšernobõli tuumakatastroofis osalenud veteranid ja sovetliku Gulagi imekombel ellujäänud ohvrid (poliitvangid). Eestis inimestele tekitatud sovetlik repressiooni-

⁸ R. Janoff-Bulman, *Shattered assumptions – towards a new psychology of trauma* (New York: McMillian, 1992).

⁹ H. Noor, “Coping and suicidal behaviour among victims of political regimes”. – P. C. Friday (Chair), *Caring for victims*, 9th International Symposium on Victimology, Amsterdam, Netherlands (August 1997).

trauma ei olnud aga ainult vabaduskaotuslik nagu küüditamine, vangistamine, tapmine. Oluline mõju oli nende terroriaktide läbi tekitatud üldisel eksistentsiaalsel hirmul. See hirm oli üldrahvalikult teadvustatud ja/või alateadvusse surutud. Hirmule lisandus sundateism. Maiseks eneseteostuseks pidid inimesed siin rakendama kaitse- ja kohenemisevõtteid ning -reaktsioone. Üheks kaitsemehhanismiks oli tegelikkuse, st hirmu all hoidva olukorra ratsionaliseerimine. Toimuvat püüti seletada klassivõitlusega, maailmarevolutsiooniga jms. Oluliseks võtteks oli samastumine agressoriga – pantvangi sündroom.¹⁰ Mõeldi üht, räägiti teist, tehti kolmandat. Üldistades võib öelda, et poliitilised repressioonid kujutavad endast olulist psühhotraumade liiki.

RELIGIOONI OSA TRAUMAGA TOIMETULEKUL

Traumeerivate sündmuste puhul tõstatub küsimus nendega toimetulekust – missuguste vahendite ja ressursside abil suudab inimene vapustusi ületada? Carver, Scheier ja Weintraub¹¹ kirjeldavad varasematele uurimustele viidates kahte tüüpi toimetulekut. Esimene nendest kannab nimetust probleemikeskne toimetulek, mille eesmärgiks on lahendada probleem või kõrvaldada stressi allikas. Seda toimetulekuväidet kasutatakse, kui nähakse mingeid konstruktiivseid käitumisviise. Teine on tunde keskne toimetulek, mille eesmärgiks on stressiga toimetulek. Seda toimetulekuväidet kasutatakse, kui ei nähta reaalseid võimalusi pinges allika vältimiseks või kõrvaldamiseks. Viidatud autorid tunnistavad seesuguse jaotuse olulisust, ent tõdevad samas, et tegemist on ilmse lihtsustusega. Oma

¹⁰ Noor, "Torture survival, political rituals and suicide", 10–13.

¹¹ C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, "Assessing coping strategies: a theoretically based approach", *Journal of Personality and Social Psychology* 2 (1989), 267–283.

uurimuses kirjeldavad nad neljateist erinevat toimetulekustrateegiat, mille abil inimesed stressiga toime tulevad. Näiteks võivad aidata stressiga toime tulla viivitamine, planeerimine, toetuse otsimine ja tunnete väljaelamine. Ühe toimetulekustrateegiana teiste seas nimetavad nad pöördumist usu poole. Usk võib tähendada emotsionaalset toetust, võimalust elusündmuste positiivseks tõlgendamiseks ja arenguks või ka aktiivset stressoriga tegelemise taktikat. Carveri jt uurimuse põhjal võime väita, et religioon on üks võimalik toimetulekustrategia teiste seas.

Religiooni kui toimetulekustrategia rolli on lähemalt uurinud Pargament jt,¹² kes palusid erinevate kirikute paarisajal liikmel kirjeldada konkreetsete näidete najal, kuidas usk Jumalasse aitab neil eluprobleeme lahendada. Selgus, et probleemide lahendamise võimalikud stiilid erinevad ennekõike selle põhjal, keda – kas inimest ennast või Jumalat – tuntakse probleemi lahendamise eest vastutavana ja kes – kas Jumal või inimene – on probleemi lahendamisel aktiivne pool. Nende kahe tunnuse kombineerimisel kirjeldasid autorid kolme erinevat usulist probleemide lahendamise stiili. Need on ennastsuunav (*self directing*), edasisuunav (*deferring*) ja koostöine (*collaborative*) stiil.

Ennastsuunava stiili puhul inimene tunneb, et probleemi lahendamine on tema enda asi. Seepärast on inimene võimaliku lahenduse leidmisel ise aktiivne. Kuigi Jumal pole lahendusprotsessi kaasatud, pole seesugune suhtumine siiski antireligioosne. Jumalat tunnetatakse kui inimesele oma eluga ise toimetulemiseks vabaduse andjat.

Edasisuunava stiili puhul lükatakse vastutus probleemi lahendamise eest Jumalale. Inimese osaks on oodata. Jumal on nii lahenduse algataja kui ka täideviija. Usutakse, et Jumal vastab omal ajal isiku vajadustele.

¹² K. I. Pargament, J. Kennell, W. Hathaway, N. Grevengoed, J. Newman & W. Jones, "Religion and the problem-solving process: Three styles of coping", *Journal for the Scientific Study of Religion* 27 (1988), 90–104.

Koostöine stiil väljendab partnerluse tunnetamist Jumalaga. Usutakse, et Jumal töötab koos minuga ja kinnitab mind mu raskustes. Nii vastutus kui ka aktiivsus on jagatud Jumalaga. Inimene on orienteeritud koostööle Jumalaga, näidates üles omapoolset aktiivsust ja oodates Jumala sekkumist.

Pargamendi arvates kujutavad eelkirjeldatud stiilid suhteliselt püsivaid tunnetus- ja käitumisviise. See tähendab, et erinevates eluraskustes, kriisides ja traumades kasutab inimene ülekaalukalt ühte nimetatud toimetulekustiilidest. Samas mahuvad nende stiilide raamesse erinevad usulised toimetulekutegevused.

Pargament¹³ kirjeldab kuut seesugust käitumisviisi. Iga käitumisviisi väljendab religiooni rakendusvõimalust traumaga toimetulekul.

1. Vaimulikud tegevused rajanevad isiklikul jumalasuhtel ja väljendavad usuliselt läbitunnetatud tegevusviiside leidmist, uue usulise mõistmise kujunemist, Jumala usaldamist, Jumala juhtimise kogemist, Kristuse eeskuju järgimist.
2. Head teod väljenduvad püüdluses vähem patustada, aidata teisi, tunnistada oma eksimusi ja osaleda aktiivsemalt kiriklikes projektides ning ettevõtmistes.
3. Rahulolematus avaldub usulistest seisukohtades kahtlemises, Jumalale etteheidete tegemises, Jumalast ja kogudusest eemaldumises.
4. Usulise toetuse otsimine tähendab vaimulike või teiste koguduseliikmete poole pöördumist (usulise) abi ja toetuse saamiseks.
5. Kaitse otsimine tähendab palvet Jumala poole olukordade lahendamiseks, lootust ime sündimiseks, palvet Jumala-poolseks hoidmiseks.
6. Usuline vältimine tähendab kujunenud tegelikkusest põgenemist, tegelemist kunagi saabuva, mitte siinse maailmaga. Vältimine võib avalduda ka tegevusetuses, lootuses, et Jumal

¹³ K. I. Pargament, *The psychology of religion and coping* (New York: Guilford Press, 1997), 163–198.

lahendab raskused, või mingisse usulisse tegevusse (nt pühakirja lugemisse) põgenemises, et tekkinud raskustega mitte tegeleda.

Üheks oluliseks religiooni funktsiooniks eluraskuste ja stressiga toimetulekul võib pidada mõtestamist ja seletamist. Traumaga toimetulekut mõjutab see, kuivõrd inimene suudab toimunu enda jaoks mõtestada. Üldistatult oleneb usuline seletamine ja seega religiooni võimalik osatähtsus traumadega toimetulekul isiklikest, situatsioonilistest ja kultuurilistest teguritest. On võimalik, et repressioonitraumaga seonduvad muserdavad mõtted ja tunded kantakse üle usulistele tõekspidamistele. Seeläbi annab usk toimuvale uue perspektiivi: "Meie elu on taevas."¹⁴ Isiklikest teguritest on kõige olulisemaks üldine usuline pühendumus ja aktiivsus. See tähendab, et inimesed, kes on religioossed, lahendavad ka oma elu kriise suhteliselt usulisemalt. Püüded näidata teatud isiksuse-tüübi suuremat religioossust pole andnud tulemusi. Teisisõnu tähendab see, et sügavalt religioossete inimeste seas on väga erinevaid isiksusetüpe.

Usuliselt võidakse traumat seletada üsnagi erinevalt. Seda võidakse mõista kui Jumala tahet või Jumala karistust. Niisuguse seletusega kaasneb tavaliselt mingi inimesepoolne põhjendus, miks Jumal võis õnnetusel lasta sündida. Karistust võidakse põhjendada nii karistavast jumalapildist (Jumal on kohtumõistja) kui ka ohvri(te) süüst ja eksimusest lähtudes. Usulise seletusena võidakse kasutada kurjuse tegusid. Sellisel juhul pole trauma lubajaks või tekitajaks mitte Jumal, vaid Jumalale vastanduv, Jumala tahet mitte täitev kurjus. Võimalikud on ka usuliselt neutraalsed seletused, mille puhul arvatakse, et õnnetused lihtsalt juhtuvad, me ei saa neid vältida ega nende üleloomulikku põhjust leida, küll aga võib Jumal aidata kannatanut hingeliselt ja usuliselt taastuda. Uurimused on

¹⁴ H. Haamer, *Meie elu on taevas. Siberi mälestused* (Tallinn: Logos, 2001).

näidanud, et inimeste seletused eluraskustele olenevad nende jumalapildist. Inimesed, kelle jaoks Jumala olulisimad atribuudid on andestus ja armastus, tajuvad eluraskusi kui usulise kasvamise võimalust. Karistava jumalapildiga inimesed kalduvad elu lööke võtma kui Jumala karistust või nuhtlust.¹⁵

Kannatuste üleelamise usulisel kirjeldamisel nimetavad inimesed erinevaid asjaolusid. Tavaliselt tehakse seda erinevate usuliste eesmärkide kaudu, mida traumajärgne paranemine võib täita. Otsest usulised tulemused puudutavad Jumala ligiolu kogemist, uue eesmärgi ja lootuse tekkimist. Kannatuse tulemuseks võib olla ka isiksuslik areng. Traumasse suhtutakse kui õppimis- ja kasvamis-kogemusse, milles on sügavamalt mõistetud iseennast, elu ja teisi inimesi. Tulemuseks on adekvaatsem enesehinnang, teiste hulka kuulumise tunne, elu põhiväärtuste mõistmine ja sisemise tasakaalu leidmine.¹⁶

Situatsiooniliste tegurite uurimisel on täheldatud, et suhteliselt ohtlikumaid, kahjustavamaid ja tõsisemaid traumasid kalduakse tõlgendada usulisemalt. Sealjuures avaldub kultuurikonteksti mõju erinevate gruppide või ühiskonnakihtide erinevas valmiduses anda ajaloo ja ühiskonna sündmustele usuline seletus.¹⁷ Kuivõrd poliitiliste repressioonide näol on tegemist elu ohustavate traumadega, võib eeldada, et nendel on suhteliselt suured eeldused usuliseks tõlgendatuseks.

¹⁵ K. U. Petersen, "Gottesvorstellungen: Ergebnisse einer empirischen Untersuchung". – H. Moosbrugger, C. Zwingmann & D. Frank, Hrsg., *Religiosität, Persönlichkeit und Verhalten* (Münster: Waxmann, 1996), 145–153.

¹⁶ R. G. Tedeshi & L.G. Calhoun, *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering* (Thousand Oaks: Sage, 1995).

¹⁷ K. I. Pargament, "Religious contributions to the process of coping with stress". – J. A. van Belzen & J. M. van der Lans, series eds., H. Grzymala-Moszczyńska & B. Beit-Hallahmi, vol. eds., *International series in the psychology of religion*, Vol. 4: *Religion, psychopathology and coping* (Amsterdam-Atlanta: Rodopi, 1996), 177–192.

Religioon on üks võimalikest toimetulekustrateegiatest. Religiooni võimalik roll traumaga toimetulekul on üsna mitmekesine. Religioon võib pakkuda nii üldisi toimetulekustrateegiaid kui ka konkreetseid tegevusi stressi ületamiseks. Religioon aitab mõtestada ja taluda ka raskeid kannatusi.

REPRESSEERITUTE UURIMUS

Eelkirjeldatu oli teoreetiline ülevaade repressioonitraumast ja religiooni võimalikust osast sellega toimetulekul. Iga inimkogemus on aga kordumatu, sõltudes isiksuslikest ja ajastuomastest teguritest.

Selgitamaks, missugune on olnud religiooni osa Eestis elavate inimeste poliitilise repressiooni traumaga toimetulekul, viisime läbi ankeetküsitluse 64 poliitiliselt represseerituga. Vastanutest oli naisi 31 (48,4%) ja mehi 33 (51,6%). Repressioonihvrite seas oli nii poliitilistel põhjustel vangistatuid, küüditatuid kui ka tagakiusatuid. Repressiooni alguseks oli noorim 1-aastane, vanim 43-aastane. Ankeedi täitmise ajal oli noorim vastaja 42-aastane ja vanim vastaja 91-aastane.

Ankeedi küsimused puudutasid repressioonitrauma ja sellega toimetuleku erinevaid viise ja tahke. Siinkohal piirdume ülevaatega religiooni osast kannatanute hingeseisundi paranemisel ja kosumisel. Anname ülevaate küsitletute suhtumisest religiooni, usu osakaalust elu ja iseendaga toimetulekul repressiooni ajal ja selle rollist repressioonitraumaga toimetulekul pärast repressiooni või hiljem.

Küsitletute suhtumine religiooni väljendus nende kiriklikus kuuluvuses ja vastustes küsimusele religiooni olulisusest repressioonitraumaga toimetulekul. Kirikliku kuuluvuse järgi jaotusid vastanud alljärgnevalt: luterlasi oli 41 (64%), 12 (18,8%) olid erinevate väiksemate kirikute liikmed (metodistid, baptistid, õigeusklikud), 11 (7,2%) ei kuulunud ühtegi kristlikku kirikusse.

Vastajatel paluti neljapallisel skaalal hinnata, kui oluline on olnud usk nende jaoks repressioonitraumaga toimetulekul. Skaala väikseim väärtus oli 1 (täiesti tarbetu), suurim võimalik hinnang oli 4 (väga oluline). Vastanutest 4 (6%) pidasid religiooni täiesti tarbetuks, 14 (21,9%) leidsid, et religioon on väheoluline, 15 (23,4%) arvasid religiooni suhteliselt oluliseks ja 30 (46,9%) jaoks oli religioon väga oluline. Usu olulisuse seisukohast võib vastanud kontingenti pidada suhteliselt religioosseks, kuna enam kui kaks kolmandikku pidasid usku suhteliselt või väga oluliseks. Ankeedis oli blokk, milles uuriti neljapallisel skaalal (ei kasutanud üldse, kasutasite vähe, kasutasite palju, kasutasite väga palju) erinevaid tegevusi, kuivõrd need aitasid elu ja iseendaga repressiooni ajal, n-ö traataia taga, toime tulla. Kokku tuli hinnata 36 erinevat tegevust. Keskmiste võrdlemise alusel oli võimalik antud vastused jagada olulisteks, mitteolulisteks ja vahepealseteks.¹⁸ Olulisteks osutusid neli usuga seotud tegevust. Need olid Jumala tingimusteta usaldamine, palvetamine, usk õigluse võidusse ja usk oma õnnesse.

Vahepealsete väidete hulka kuulusid ka kaks usulist väidet: enne repressiooni kujunenud usk Jumalasse ja repressiooni ajal kujunenud usk Jumalasse. Mitteoluliste väidete gruppi usulisi tegevusi ei kuulunud. Kolm kõige suurema keskmisega toimetulekutegurit olid: ühtehoidmine represseritud rahvuskaslastega, ühtehoidmine saatusekaaslastega üldse ja isamaalised tunded. Kolmeks kõige väiksema keskmisega toimetulekuteguriks olid enesevigastamine, karistusmeetmete õigustamine (“neil võib ju õigus olla”) ja enesetapukatsed.

Ankeedi lõpuosas oli küsimus, milles paluti tähtsuse järjekorras loetleda, kuidas on usk aidanud repressioonitraumaga toime tulla. Kokku nimetatakse 85 asjaolu. Vastused võib jaotada sisu alusel

¹⁸ Skaala vastuste üldkeskmine oli $X=1,8$; standardhälve $SD=0,3$. Olulisteks peeti meelevaldselt väiteid, mille keskmine oli suurem või võrdne kui 2,1. Väheolulisteks peeti neid väiteid, mille keskmine oli väiksem või võrdne kui 1,5. Vahepealseteks peeti väiteid, mille keskmine erines üldkeskmisest ühe standardhälve võrra $1,5 < X < 2,1$.

nelja rühma. Esiteks ilmneb anketeeritute hinnanguist, et repressiooni ajal on usk mõjutanud ja kujundanud nende jumalapilti, jumalasuhet ja usulist käitumist (32 vastust). Teiseks selgub, et samas on usk mõjutanud ja kujundanud hingeelu, tundeid, mõtteid ja hoiakuid (27 vastust). Kolmandaks selgub, et usk on mõjutanud ja kujundanud inimestevahelisi suhteid (15 vastust). Neljandaks andis uuring probleemikesksed tulemused. Need väljendavad religiooni positiivset mõju probleemide lahendamisele ja eluolukordade kujunemisele (11 vastust). Seega nimetati kõige sagedamini jumalapildi ja käitumise mõjutatust, kõige harvemini konkreetsete probleemide lahendamist ja eluolukordade kujundamist. Kui pidada vastuste esinemise sagedust nende olulisuse näitajaks, siis nähtub, et Jumalaga seotud kategooriad on suhteliselt olulisemad kui konkreetsete olukordadega seotud kategooriad.

ARUTELU

Käesolev töö püüab anda ülevaate psühhotraumast üldse, sellega toimetulekust ning eriliselt religiooni osast poliitilise repressiooni all kannatanu toimetulekul iseenda ja oma eluga. Poliitilise repressiooni kui ühe võimaliku hingetraumaga toimetulekul toimivad samad psühholoogilised mehhanismid mis teistegi hingetraumade puhul. Traumajärgse stresshäire uuringute üheks tõdemuseks on, et traumaga toimetulek oleneb küll trauma tunnustest, kuid allub siiski üldistele seaduspärasustele.

Usuliste ja mitteusuliste toimetulekuvahendite omavaheline seos tõstatub siin omaette küsimusena. Võrreldes artiklis nimetatud Carveri toimetulekustrateegiaid ja Pargamendi usulisi toimetulekutegevusi, selgub kolm asjaolu. Esiteks on religioon üks võimalikke toimetulekustrateegiaid. Teiseks omandavad religioosse inimese puhul usulise sisu mitmed üldinimlikud toimetulekustrateegiad (toetuse otsimine, tõlgendamine). Nii näiteks otsitakse toetust just Jumalalt ja usult ning usklikelt saatusekaaslastelt. Toetust otsitakse

vaimulikelt, toimunud tõlgendatakse ja mõtestatakse usuliselt, traumaga seonduva vältimisel palvetatakse ja otsitakse Jumala kaitset. Lisaks sellele on aga puhtusulisi toimetulekuvahendeid, mis on seotud isikliku jumalasuhtega ja usuliste normide järgimisega.

Kolmandaks väljendavad usulise ja üldinimliku vahelist seost traumaga toimetulekul ka läbiviidud uurimuse tulemused. Repressiooni käigus peeti suhteliselt oluliseks inimlikku ühtehoidmist ja isamaalisi tundeid. Nähtub, et kriitilises olukorras (nagu poliitiline repressioon) on teatud kogemused ja väärtused esmatähtsad. Siin võib rõhutada Jaakobuse mõtet, et usk, mis ei märka ligimese esmaseid vajadusi (Jk 2:14–17), on kasutu. Ka poliitilise repressiooni käigus toime tulles on esmased vajadused seotud inimlikkuse ja ideaalidega. Inimlikkus ja ideaalid aga võivad johtuda inimese usulistest seisukohtadest ja kogemustest.

Anketeeritud inimesed on poliitilise repressiooni üleelanud ja kõrgesse ikka jõudnud toimetulejad. Nende arvamustel on suurte kogemuste garantii. Uuritud gruppi võib pidada suhteliselt religioosseks, kuna peaaegu poolte jaoks oli ja on usk väga oluline ja vaid 4% pidas usku vähetähtsaks. See tõsiasi üksinda siiski ei lase väita, et ainult usk tagab toimetuleku. Võimalik, et väljaspool uuritud kontingenti on repressseeritute seas arvukalt uskmatuina toimetulnuid. Küll aga tuleb tõdeda, et toimetulnute seas on rohkesti sügavalt usklike inimesi, kes ise oma usku hindavad ja väärtustavad kui olulist abivahendit nii kannatuse kui ka selle järelmõjudega toimetulekul.

Uuritute vähene arv ei luba ilmselt teha järeldusi kõigi repressseeritute kohta. Õigupoolest on läbiviidud uurimus pisut hiljaks jäänud, sest paljud, kes poliitilise repressiooni läbi ja üle elasid, on juba surnud. Küsitletud gruppi võib suhtuda kui näitese toimetulnutest ja võimalusse toimetulekuks. Küll väikese, aga siiski kõnekana juhib vastanute grupp tähelepanu sellele, et religioon on tähtis traumaga toimetulekul – ja seda just erakordsetes, elu pidevalt ohustavates situatsioonides, kehalise ja/või moraalse surmaga silmitsi olles.

Teadaolevalt hukkusid paljud inimesed repressioonide käigus. Siinkohal võiks märkida, et NSVL türmides ja vangilaagrites olid enesetapud väga harvad, samal ajal aga vabas, st vanglavälises sovetiühiskonnas suhteliselt sagedased, ulatudes 30...35 juhtumini 100 000 elaniku kohta aastas. Enesetappude, suitsiidikatsete (parasuitsiidi) ja muude enesehävitusliku käitumise aktide sagedus vähenes 1988...1992. aastatel oluliselt. Suitsiidide sagedus vähenes kuni 20 protsendi võrra, parasuitsiidi sagedus üle 30 protsendi. Sellel perioodil rahva vaimses tervises toimunud rõõmustavad nihked seletuvad muuhulgas rahvusliku eneseteadvuse kasvu, usuvabaduse kehtestamise ja usulise osaluse kasvuga.¹⁹ Paraku pole edasiarenev iseseisev Eesti Vabariik enesetappude kurba statistikasse paranemist toonud.

Kui võrrelda hinnanguid religiooni olulisusele Pargamendi poolt vaadeldavate usuliste toimetulekutegevustega, siis esmatahtsaks võib pidada vaimulikke tegevusi. See tähendab nende kaitsetegurite otsimist, mis rajanevad isiklikul jumalasuhtel. Usulise toetuse otsimine on olulisel kohal, sest see on otseselt seotud inimsuhetega. Otseselt tunnete ja suhtumisega seotud kategooria Pargamendil puudub.

Religiooni üheks funktsiooniks peetakse mõtestamist ja seletamist. Väärib märkimist, et meie uuringus saadud vastustest ei tulnud esile omaette n-ö mõtestajate rühm. Sellesisulised väited sisaldasid küll mõtteid, tundeid ja hoiakuid hõlmavas andmestikus, ent see ei võimaldanud omaette rühma moodustada. Nii on võimalik väita, et küsitletud kontingendi jaoks oli usu mõtestav funktsioon suhteliselt tagasihoidlik, võrreldes religiooni mõjuga isiklikule jumalasuhtele, tundeelule, inimsuhetele ja probleemide lahendamisele.

Käesoleva artikli eesmärgiks oli anda ülevaade sellest, kuidas inimesed traumasid üle elavad ja kuidas nad nendega toime tulevad.

¹⁹ H. Noor, "Parasuicide incidence in the changing society of Estonia. Political aspects of mental health". – B. Strauss, C. B. Bahnson & H. Speidel, eds., *New Societies – New Models in Medicine* (Stuttgart: Schattauer, 1993), 38–43.

Iseendaga ja eluga toimetulemise vahendite seas on usklikele inimestele nende usk väga oluliseks teguriks, mis aitab kannatusi kanda. Meie poolt uuritud poliitilise surve ja vägivalla all kannatanute väikese grupi kogemus saab olla õpetuseks ja toeks nii kannatanutele kui ka nende lähedastele. Jääb üle uskuda ja loota, et Jumal hoiab kannatustest, mis panevad inimsuse ja rahva säilimise proovile.