

Rida paratamatuid hoiatusi

Ei, ei. Soovitan sul see otsekohe pooleli jätta.

Ikka veel siin? *Vägev*. Nüüd ei saa sa mind millegi eest süüdistada, mis selles raamatus seisab, sest ma ju ütlesin, et jäta lugemine katki, aga sina lasid ikka edasi. Sa oled nagu Sinihabeme naine, kes kapist kõik nood pead leidis. (Sisu reetmise hoiatus.) Aga isiklikult arvan, et see on hea. Kapis vedelevate maharaiutud peade ignoreerimine ei tule just suhtele kasuks. See toob kaasa ebasanitaarsed kapid ja võimaliku süüdistuse kuriteole kaasaaitamise eest. Maharaiutud peadele tuleb silma vaadata, kuna sa ei saa inimesena kasvada, kui sa ei tunnista, et meiega käib kaasas tobedus, mida ülejäänud maailma eest varjata katsume. Igaühel on kapis inimpead. Vahel on need pead saladused või avaldamata ülestunnistused või varjatud hirmud. See raamat on üks neist raiutud peadest. Sul on minu maharaiutud pea käes. See on halb võrdlus, aga vabanduseks olgu öeldud, et ma ju käskisin sul pooleli jätta. Ma ei tahaks küll ohvrit süüdistada, aga selles asjas on me süü ühine.

Suuremalt jaolt vastab kõik siin kirjapandu tõele, aga mõnd detaili olen süüdlaste kaitsmiseks muutnud. Ma tean, et tavaliselt kaitstakse süütuid, aga milleks neid kaitsta? *Nad on ju süüitud*. Ja neist pole nii põnev kirjutada kui süüdlastest, kellel on alati kõige paelavam lugu rääkida ja kes tekitavad kuulajal võrdluses endaga parema enesetunde.

See on naljakas raamat elust vaimuhaigusega. Pealtnäha tundub see kohutava asjade käiguna, aga isiklikult võttes olen ma vaimuhaige ja mõned mu kõige hüsteerilisemalt naljakad tuttavad on samuti. Nii et kui see raamat sulle ei meeldi, siis võib-olla pole sa selle nautimiseks lihtsalt piisavalt hull. Igatepidi sinu võit.

Autori märkus

Hea lugeja

Sa hoiad seda raamatut käes ja nuputad, kas see on lugemist väärt. Arvatavasti mitte, aga kõite vahele on peidetud 25-dollariline rahatäht, nii et osta see parem kiirelt ära, enne kui müüja midagi märkab.¹

Võta heaks.

HULLULT ÕNNELIK on selle raamatu pealkiri. Lisaks on see midagi, mis mu elu päästis.

Mu vanaema tavatses öelda: „Igaühe elus väike vihmasabin sees – vihma, sitapeade ja pasarahe sabin.” Parafraseerisin. Aga tal oli õigus. Me kõik saame kätte oma jao tragöödiat või hullumeelsust või draamat, aga määrav on see, mida me selle õudusega peale hakkame.

Kogesin seda omal nahal paar aastat tagasi, kui mind tabas ränk depressioonihoo, mis oli nii kolossaalne, et ma ei näinud sellest väljapääsu. Depressioonis endas polnud midagi uut. Olen kannatanud mitut tüüpi vaimuhaiguse all juba lapsest saati, kuid kliiniline depressioon on mu pooleldi regulaarne külaline ja ärevushäire mu pikaajaline vägivaldne poissõber. Mõnikord on depressioon nii leebe, et pean seda ekslikult gripiks või mononukleosiks, kuid seekordne juhtum oli

1 Mu toimetaja nõuab, et klaariks inimese asja ära, nimelt et tegelikult pole raamatu vahel 25-dollarilist rahatähte, mille klaarimine on veidi naeruväärne, kuna 25-dollarilist rahatähte pole olemas. Kui ostsid selle raamatu, lootes selle vahelt leida 25 dollarit, siis minu arvates maksid sa just väärtusliku kooliraha ning õppetunniks on „*Ära müü oma lehma viie võluo eest maha*”. Palju aastaid tagasi oli veel üks raamat, mis sama moraali pajatas, aga arvan, et mu näpatud näide on palju huvitavam. See on, nagu oleks muinasjutt „Jack ja oavars” kirjutatud stiilis „Viiskümmend halli varjundit”. Ainult et vähemate pärapärlite ja oavartega.

ekstreemsete killast. Ma ei soovinud tingimata, et elu lõppeks, aga tahtsin, et ta poleks selline sitapea. Meenutasin endale, et depressioon valetab, sest ta valetab. Ütlesin endale, et kõik läheb paremaks. Tegin kõiki tavapäraseid asju, mis mõnikord abiks on, kuid tundsin endiselt lootusetust ja tabasin end ühtäkki tõsiselt vihasena. Vihasena, et elu võib mulle selliseid takistusi teele veeretada. Vihasena selle näiva ebaõigluse peale, millega tragöödiat külvatakse. Vihasena, kuna muid emotsioone polnud mul jagada.

Niisiis võtsin ette oma blogi ja kirjutasin postituse, mis muutis seda, kuidas ma edaspidi elule vaatasin:

Oktoober 2010:

Kõike arvesse võttes on viimased kuus kuud olnud üks kuradima viktoriaaniajastu tragöödia. Täna andis mu abikaasa Victor mulle kirja, milles teatati mu sõbra ootamatust surmast. Võiks ju arvata, et see tõukas mind pöördumatult rahustite ja Regina Spektori laulude allakäigutrepist kuristikku, aga ei. Ei tõuganud. Mul on kurbusest *sitaks kõrini*, ja ma küll ei tea, mis ora see universumil viimasel ajal perses on, aga *mulle AITAB*. MINA HAKKAN HULLULT ÕNNELIKUKS – PUHTAST *TROTSIST*.

Seda kuulete? See olen mina *naeratamas*, sõbrad. Ma naeratan nii valjusti, et seda on *kuulda*, kurat võtaks. Ma hävitan oma meeletu rõõmuga kogu pagana universumi ja purskan välja pilte kohmakatest kassipoegadest ja tilludest kutsikatest, kelle on lapsendanud pesukarud, ja KURADIMA SÄDELUSSE KASTETUD VASTSÜNDINUD LAAMADEST JA SEKSIKATE VAMPIIRIDE VEREST JA SEE SAAB OLEMA KURADI FANTASTILINE. Tegelikult panen ma praegu aluse tervele liikumisele. **HULLULT ÕNNELIKE liikumisele**. Ja see saab olema kuradi lahe, sest esiteks **saame me kõik PÕÖRASELT õnnelikuks** ja teiseks sellepärast, et kõik sinu vihkajad situvad end üllatusest täis, sest need rajakad ei

kannata välja, kui sa end korraks lõbusalt tunned, mis siis pöörasest õnnest rääkida, ja see pöörab nende maailma pea peale ja ajab nad hirmust halliks. Mis teeb sind isegi õnnelikumaks. *Asja eest*. Siis saame meie eelise. Meie: 1. Persevestid: 8 000 000. See punktisumma ei tundu nii rõõmustav, kui ta võiks olla, sest neil on kerge edumaa. Ainult et tead mis? *Suva see*. Me alustame nullist.

Meie: 1. Persevestid: 0.

Mõne tunniga sai #FURIOUSLYHAPPY üle maailma Twitteris trendiposituseks, sest rahvas hakkas häälekalt oma elu depressioonikoletiselt tagasi nõudma. Ja see oli alles algus.

Mõne järgmise aasta jooksul sundisin ma end igasugustele tobedustele „jah” ütlemata. Hüppasin purskkaevu, mis polnud sissehüppamiseks mõeldud. Käisin hetkeemotsiooni ajal UFOde küttemisretkedel. Ajasin tornaadosid taga. Kandsin kohalikul „Videviku” esilinastusel hunti (kes suri neerupuudulikkusesse) ja karjusin vihastele vampiirifännidele „JACOB ON PARIM!”. Rentisin tunniks laisklooma. Mu uus mantra oli: „Väärikus on ülimalt üle hinnatud ja põhjustab tõenäoliselt vähki.” Ühesõnaga: ma läksin veidi segi – aeglaste, kuid kindlate pursetena. Ja see oli parim, mis minuga juhtuda võis.

See ei tähenda, nagu ma polnuks enam depressioonis või ärevil või vaimselt haige. Veetsin endiselt omajagu nädalaid voodis, kui ma lihtsalt ei suutnud üles tõusta. Peitsin end endiselt iga kord kirjutuslaua alla, kui ärevus muutus liiga suureks, et julgeda püsti seista. Erinevus seisnes selles, et olin talletanud mälestused köielkõndimisest, ammu unustatud koobastes snorgeldamisest ja surnuaedades paljajalu lippamisest, punane ballikleit järel lohisemas. Võisin endale meenutada, et kohe, kui mul on jõudu voodist välja ronida, võisin hullult õnnelik olemise taas käsile võtta. Mitte üksnes oma elu *päästa*, vaid oma elu *kujundada*.

Depressiooni juures on midagi sellist, mis aitab või mõnikord käsib

sul sügavamalt uurida emotsioone, mida „normaalsed inimesed” ettegi ei kujuta. Kujuta ette, et sul on nii ränk haigus, et mõistus käsib sul end ära tappa. Kujuta ette, et sul on pahaloomuline haigus, mille olemust keegi ei mõista. Kujuta ette, et sul on ohtlik häda, mida isegi *sina* ei suuda kontrollida ega alla suruda. Kujuta ette, et kõik rahvad elavad rahu. Kujuta ette, et John Lennoni pärijad ei kaeba mind selle viimase lause kasutamise eest kohtusse. Ja siis kujuta ette, et seesama (sageli surmav) haigus on üks halvemini mõistetud haigusi ... selline, millest niivõrd vähesed tahavad rääkida ja mille küüsisist paljud kunagi täielikult ei pääse.

Olen sageli mõelnud, et sügavas depressioonis inimestel on välja kujunenud selline äärmuslike tunnete kogemise võime, et nad suudavad ka äärmist rõõmu kogeda viisil, mida „tavalised” inimesed kunagi ei mõista ning selles PÖÖRANE ÕNNELIKKUS seisnebki. See seisneb nende hetkede, kui kõik on hästi, *suurepäraseks* tegemises, sest need hetked määravad meie olemuse ja on samas hetked, millega relvastunult me lahingusse astume, kui mõistus on me olemasolule sõja kuulutanud. See ongi „ellujäämise” ja „elamise” vahe. See on vahe „duši all käimise” ja „oma ahvist ülemteenrile sinu juuste šampoonitamise õpetamise” vahel. See on vahe „mõistusel olemise” ja „hullult õnnelik” olemise vahel.

Mõned arvavad, et „hullult õnnelik”-liikumine on pelk lollitamise ja ebausaldusväärse käitumise ja karja kängurude küllakutsumise ettekääne ilma sellest oma abikaasale rääkimata, sest kahtlustad, et ta võib „ei” öelda, kuna talle pole kängurud kunagi eriti meeldinud. Ja see oleks totrus, kuna *keegi ei kutsuks karja kängurusid endale külla*. Kaks on piir. Ma räägin isiklikust kogemusest. Mu mees Victor ütleb, et uus piir on „null”. Minu arust oleks ta pidanud selgemalt väljenduma, enne kui ma kõik nood kängurud rentisin.

„HULLULT ÕNNELIK”-liikumine sünnitas Hõbepaela idee, mis kasvas välja ilhest blogipostitusest ja puudutas tuhandeid inimesi, kuigi *keegi meist pole tegelikult kunagi ühtegi hõbepaela teinud*, sest me kõik oleme käsitöö tegemiseks liiga masendunud. Siin on algne postitus:

Kui vähipatsiendid võitlevad, tervenevad ja haiguse seljataavad, kiidame nende vaprust. Kanname linte nende võitluse ülistuseks. Kutsume neid ellujääjateks. Sest seda nad ongi.

Kui depressioonipatsiendid võitlevad, tervenevad ja haiguse seljataavad, siis me enamasti isegi ei tea sellest, kuna nemad võitlevad pimeduses ... Neil on häbi tunnistada midagi, mida peavad isiklikuks nõrkuseks ... kardavad, et inimesed muretsuvad, ja veelgi enam, et ei muretse. Avastame, et ei suuda midagi teha, vaid klammerdume diivani külge ja sunnime end vägisi hingama.

Kui pääsed depressiooni küünistest, valdab sind tohutu kergendustunne, ent sa ei tunne, et seda oleks lubatud tähistada. Võidutunne asendub hoopis hirmuga depressiooni kordumise ees ning häbi ja haavatavusega, kui märkad, kuidas haigus mõjus su perele, tööle ja kõigele, mis omasoodu edasi kulges ajal, mil sina võitlesid ellujäämise nimel. Naaseme ellu õhemate, kahvatumate, nõrgematena ... aga ellujääjatena. Ellujääjatena, kellele kolleegid vastupidamise eest õlale ei patsuta. Ellujääjatena, kelle õlul on rohkem tööd kui varem, kuna nende pere ja sõbrad on tüdinud neid toetamast võitluses haigusega, mida nad mõistagi ei pruugi.

Loodan, et ühel heal päeval näen tervet inimmerd kandmas hõbedast linti märgiks, et nad mõistavad seda võitlust ja rõõmustavad meie igapäevaste võitude üle, kui meil õnnestub oma urust välja rabeleda, näha haavu paranemas ja meelde tuletada, kuidas päike välja näeb.

Loodan ühel päeval terveks saada ja olen päris kindel, et saangi. Loodan ühel päeval elada maailmas, kus isiklikule vaimse stabiilsuse nimel peetavale võitlusele vaadatakse mitte häbi, vaid uhkuse ja avaliku kiitusega. Sulle loodan seda samuti.

Kuid selle kõige algus on aeglasepoolne.

Ma pole end juba kolm päeva vigastanud. Laulan endale pimedas veidraid lahingulaule, et deemoneid eemale peletada. Kui vaja, olen võitleja.

Ja selle üle uhke.

Rõõmustan teist igaühe üle, kes seda loeb. Rõõmustan selle üle, et te oma lahingut peate ja võitmist jätkate. Rõõmustan, et te ei pruugi seda võitlust lõpuni mõista, ent võtate teatepulgale üle ja kannate seda, kuni teie kallis lähedane seda taas ise kanda jaksab. Mina jäin ellu ja tuletan endale meelde, et iga kord, kui seda läbi elame, saame pisut tugevamaks. Õpime lahinguväljal uusi trikke. Õpime neid küll hirmsal moel, aga saame neid kasutada. Me ei rabele tühja.

Meie võit.

Me oleme elus.

Ja me olemegi ellujääjad.

Soovin, et see raamat aitaks vaimuhaigustega võitlevaid inimesi, aga ka neid, kelle sõbrad või pereliikmed seda võitlust peavad. Tahan näidata, et pole läbinisti halb olla pisut „põrunud”, nagu mu vanaema ütles. Soovin, et mu tütar mõistaks, mis tema emaga halvasti ja hästi on. Soovin lootust anda. Soovin maailma õpetada laulma täiuslikus harmoonias, seejuures ühtegi Coca-Cola toodet müümata.

See raamat pole niivõrd eelmise raamatu jätk, kuivõrd kogumik veidratest esseedest ja vestlusest ning segastest mõtetest, mis on ümber aetud pakiveinist ja nõutute toimetajate valatud vihapisaratest kokku kleepunud. Toimetajatel ei jää muud üle, kui nõustuda minu arvamusga, et on täiesti normaalne uusi sõnu välja mõelda, kui olemasolevad ei sobi, ning et kirjavahemärgid on pigem soovitus, kui kohustus.

Selle asja nimi on „susseksikon²”, rahvas! Loodetavasti näete peatselt isegi, et see on suurepärane järg mu eelmisele raamatule ... kummaline, naljakas, aus ja pisut enam kui natuke omapärane.

Aga parimal võimalikul moel.

Nagu me kõik.

Jenny Lawson³

-
- 2 „Susseksikon” on sõna, mille ma just nende sõnade kohta leiutasin, mis tuleb välja mõelda, kuna neid pole veel olemas. See on sulam „susserdamast” ja „leksikonist”. Alguses kavatsesin seda tähistada sõnaga „varastama” (lühendatud sõnadest „sõnavara” ja „sepistama”), aga selgub, et „varastama” on juba ära susseksitud, millest pole midagi, sest „susseksikon” kõlab pisut mahlakalt ja seda on tore hääldada. Proovi ise. *Sus-SEKSI-kon*. Puhas lust!
- 3 *Minu* vaimuhaigus pole *sinu* vaimuhaigus. Isegi kui meil on sama diagnoos, kogeme seda tõenäoliselt täiesti erineval viisil. Käesolev raamat on minu ainulaadne nägemus oma senisest teekonnast. See pole õpik. Kui oleks, maksnuks see tõenäoliselt palju rohkem ning sisaldaks tunduvalt vähem roppusi või jutte võõrastest, kes sulle ette hoiatamata posti teel vagiinasid saadavad. Nagu kõigi teiste lugude, kiirete autode, metsikute karude, vaimuhaiguse ja isegi elu puhul, kehtib siingi vaid üks tõde: sinu läbielamised võivad erineda.

Hullult õnnelik. Ohtlikult kurb

„Sa pole hull. LÕPETA ENDA HULLUKS TEMBELDAMINE,” ütleb mu ema kümmeteisttuhat biljonendat korda. „Sa oled lihtsalt *tundlik*. Ja veidi ... *veider*.”

„Ja omadega piisavalt perses, et persetäit rohtusid vajada,” lisan mina.

„See pole hull,” ütleb ema ja pöördub tagasi nõudepesemise juurde. „Sa pole hull ja pead lõpetama enda hulluks tembeldamise, sest siis kõlad nagu kuutõbine.”

Naeran, kuna see on tuttav vaidlus. Oleme seda juba miljoneid kordi läbi teinud ja teeme miljon korda veel, nii et lasen sel minna. Pealegi oli tal põhimõtteliselt õigus. Ma polnud *ametlikult* hull, aga „hull” on selle kirjeldamiseks palju lihtsam viis, mis ma tegelikult olin.

Paljude hulluarstide järgi, keda ma viimase kahekümne aasta jooksul külastasin, olin hästi toimetulev depressiooni all kannataja ränga ärevushäire, mõõduka kliinilise depressiooni ja kerge enesevigastusprobleemiga, mis tulenes impulsikontrolli häirest. Mul on vältiv isiksushäire (mis on nagu sotsiaalärevushäire amfetamiini laksu all) ja aeg-ajalt ka depersonalisatsiooni häire (mis lahutab mind täielikult reaalsusest, aga mitte niivõrd „see LSD on äge” viisil, kuivõrd „huvitav, mida mu nägu praegu teeb” ja „oleks lahe uuesti emotsioone kogeda” viisil). Mul on reumatoidartriit ja autoimmuunhaigus. Lisaks on selle vaimselt ebastabiilse täidetud muna peale justkui paprikatükikidena puistatud kergekujuline obsessiiv-kompulsiivne häire ja trihho-tillomaania – tung endal juukseid välja kiskuda –, millega on alati tore lõpetada, sest kui inimesed kuulevad sõna „maania”, tõmbuvad nad automaatselt eemale ja jätavad sulle täistuubitud lennukis rohkem

ruumi. Põhjus võib seisneda selles, et tavaliselt ei räägita täistuubitud lennukis oma maaniatest. See on üks põhjustest, miks mu abikaasa Victor minuga lendamist vihkab. Teine põhjus on see, et kasutan lendudel sageli topiseid teraapialoomadena. Põhimõtteliselt me palju koos ei lenda, sest tema ei saa aru, mis on äge.

„Sa *pole* maniakk,” ütleb mu ema ärritunud toonil. „Sulle meeldib lihtsalt oma juukseid välja kiskuda. See on sul lapsest saati kombeks. See rahustab sind. Nagu ... kassipoja silitamine.”

„Mulle meeldib oma juukseid *välja* kiskuda,” selgitasin. „See on natuke teine asi. Seepärast kutsutakse seda nimelt „maaniaks”, mitte „kassipojasilitamishäireks”. See oleks kujuures nõme haigus, sest lõpuks oleks sul hunnik poolkiilaid kassipoegi, kes sind vihkavad. *Issand*, loodan et ei saa kunagi *üliagarakassikarvatõmbamissüandroomi*.”

Ema ohkas sügavalt, aga just sellepärast mulle need vestlused nii väga meeldivadki. Kuna ta pakub mulle *teise vaatenurga*. Samuti on see põhjus, miks tema neid vestlusi nii väga vihkab. Sest ma räägin talle *üksikasju*.

„Sa oled täiesti normaalne,” ütleb ema ja raputab pead, nagu ei tuleks keha taolise vale varjamisega toime.

Naeran ja sikutan tahtmatult oma juukseid. „Ma pole *kunagi* normaalne olnud ja sa tead seda sama hästi kui mina.”

Ema peatus hetkeks, püüdes oma väitele järgmist põhjendust leida, aga see oli üsna lootusetu.

Olen alati loomu poolest närviline olnud, täiesti naeruväärselt. Mu esimene koolimälestus pärineb ekskursioonilt haiglasse, kus arst lehvitas vereproovidega ja mina langesin seepeale otsekohe minestuses hunniku (õnneks tühjade) siibrite otsa. Juures viibinud laste sõnul ütles õpetaja: „Ärge tehke temast väljagi. Ta tahab ainult tähelepanu.” Siis hakkas mu peast verd jooksuma ja arst murdis mu nina all katki nuuskpiirituse ampulli, mis sarnaneb suuresti sellega, kui sulle virutatakse nähtamatu haisurusikaga näkku.

Ausalt öeldes ei teadnud ma, *miks* ma minestasin. Ärevuse hulk oli sama, nagu alati, kuid mu alateadvus oli ilmselt niivõrd ära hirmutatud, et otsustas, et minu jaoks on kõige ohutum paik siruli keset põrandat, sügavas unes keset haiglasiibreid. See näitab mõnes

mõttes, milline idioot mu keha on, kuna peale sunnitud narkolepsia on põhimõtteliselt kõige viletsam kaitsetaktika. See on inimversioon surnu teesklemisest, mis aitab ainult siis, kui karu üritab sind ära süüa, sest kuuldavasti on nii, et kui sa nende ette pikali viskad, siis nad vaatavad umbes nii: „Vahi kangelast. Mina lähen talle kallale ja tema otsustab väikse uinaku teha. Ma ei peaks temaga vist jamama.”

Sellega algas minu elus üks pikk ja napakas periood, mida psühhiaatrid nimetavad „valge kitli sündroomiks”. Mu pere nimetas seda „mis-Jennyl-ometi-viga-on sündroomiks”. Arvan, et mu pere hinnang oli täpsem, kuna arsti kitli nägemise peale minestamine on lihtsalt naeruväärne ja pisut üle keskmise piinlik, eriti kui pead pärast ütleva: „Vabandust, et teie käte vahel ära minestasin. *Tundub, et ma kardan kitleid.*” Nagu asjad poleks veel piisavalt halvad, kipun ma pärast minestamist maas ringi vehkima ja selgub, et lisaks oigan kurguhäälset. „Nagu mõni Frankenstein,” ütles ema, kes on seda korduvalt pealt näinud.

Teised on võib-olla kimpus alateadliku hirmuga vastasseisu, läbi kukkumise või kividega surnuksloopimise ees, aga *minu* varjatud fobia sunnib mind *riideid* nähes minestama. Olen korra minestanud optometri sti kabineti, kaks korda hambaarsti juures ja kahel kohutaval korral günekoloogi vastuvõtul. Günekoloogi juures minestamisel on see hea pluss, et seal oled sa juba jaluste küljes kinni ja kaugele pole kukkuda – kui sa pole muidugi nagu mina, kes metsikult ringi tõmbleb, oigab ja teadvuse kaotab. Kõige hullem ongi siis minestada, kui keegi su tupes toimetab. See on nagu tõeliselt ebaatraktiivne orgasm, mille sa maha magad. Tuletan alati oma günekoloogile meelde, et ma võin PAP-testi ajal üpris häälekalt minestada ja tavaliselt teatab ta mulle seepeale süngelt, et *sega ei pea talle sugugi meelde tuletama*. „Arvatavasti sellepärast,” pakub mu õde, „et enamus inimesi ei tee minestamisest nii suurt numbrit.”

Günekoloogi juures minestamise tõeliselt suur miinus on see, et vahel võid teadvusele tulles oma tupest ootamatult peegli avastada, mis on põhimõtteliselt kolmas kõige hullem viis ärkamiseks. (Teine kõige hullem viis ärkamiseks on günekoloogi juures, aga *ilma* peeglit