

**Mary-Frances O'connor'i "Leinav aju. Kuidas me armastusest ja kaotusest õpime"** on teine raamat, mis kuulub Kirjastus Argo sarja "Elav teadus" ja jõuab Mahena raamatu soovitude loetellu. Tegemist on tõeliselt hea, sarja 41. raamatuga, mis ilmus 2023. aastal. Teose tagakaanel annab raamatu kohta lühikommentaari ka Mahena keskuse juhataja Tiina Naarits-Linn. Seega on raamat meie huvikeskmes olnud veel enne selle ilmumist ja on hea meel seda põhjalikumalt tutvustada.

Selle raamatu tutvustust/ soovitus on tavapärasest keerulisem kirjutada, sest on väga palju, mida tahaks edasi anda ja kirjeldada, kuid lühikesse formaati see ei mahuks. Pikem käsitlus tähendaks aga seda, et huviline võiks kohe ise raamatu haarata ja lugeda tervikut:) Niisiis, allolev on väike ülevaade ajuteadusel põhinevast sisutihedast teosest.

### **Erialakirjandus eesti keeles**

Nii nagu sõnab Tiina eestikeelse raamatu tagakaanel, on tänuväärne, et seesugune raamat on ilmunud eesti keeles. Olen absoluutselt sama meelt, et selle teose eraldi väärtuseks on eestikeelse erialakirjanduse täienemine ülimalt sisuka, vahepeal isegi väsitavalt detailse ja teaduslikkust tulvil teosega.

Ilmselt ei pruugi just igaühel olla kerge seda lugeda, kuid spetsialistid, kes töötavad inimestega, võiksid küll raamatu põhjaliku süvenemisega läbi lugeda. Andsin sama soovitus ka tänavu (2023) augustikuus toimunud Mahena kriisinõustamise ettekandemaratonil, kus minu ettekande teemaks oli "Teaduslikud selgitused kriisi mõjust inimesele".

### **Teos kui leinateaduse suurepärase esitleja**

Raamatut lugedes saab nautida autori tasakaalustatud selgitusi, ta toob välja teaduslikke põhjendusi ja samas avaldab oma isiklike kogemusi. Lugeja saab teavet nii kliinilise psühholoogi, teadlase kui ka lihtsalt inimese vaatest, kes on kogenud mitut ja mitmesugust leina.

Ma austan spetsialiste, kes suudavad, julgevad ja oskavad esitleda ka nõrku kohti oma valdkonnas ning Mary-Frances O'Connor teeb selliseid viiteid leina uuringutes. See annab võimaluse veel enam uurida, katseid teha, eksida ja leida parem viis edasi uurida. Usun, et sellise suhtumisega saavutaksime erinevates valdkondades palju enam.

Raamat keskendub sellele, mis toimub inimese ajus, kui ta kogeb lähedase surma ja sellest tulenevat leina. Saab väga hea ülevaate, mil moel meie aju lähedasi kaardistab ja et nad on meie ajus kolmemõõtmeliselt - ruumis, ajas ja emotsionaalse läheduse skaalal. Ajutasandil ei eksisteeri surmast teadasaamisel võimalust, et lähedast enam ei ole, sest see fakt ei allu reeglitele, mille aju elu jooksul on loonud. Seetõttu on akuutses leinas aju tasandil tegu täieliku suunakaotusega. Aju usaldab vahetut kogemust ja senise muutmiseks on vaja palju uusi kogemusi. On vaja kogeda korduvaid õhtusöögi valmistamisi, mille ajal ei saabu abikaasa koju, et aju õpiks selgeks muutuse - varem abikaasa saabus õhtusöögi ajal, kuid enam see nii ei ole.

### **Mida suurem on teadlikkus ja mõistmine inimese kehaga toimuvast, seda paremini suudetakse mõtestada ka leinaga seonduvat**

Raamatus on selgitusi füsioloogia kohta nii täpselt, et see paneb õhku ahmima ja mõtlema, kuidas saaks küll selle teadmise kõigile edasi anda. Nt on leina ajal inimese vererõhk tavapärasest kõrgem ning just rituaalid on need, mis pakuvad lohutavat ja tõhusat toetust, sh vererõhu langust.

See ei ole kriisinõustajatele midagi erakordset - kõige ehedam näide on matustel käimisest, mis tõstatub just sageli laste teemal. Kas lapsi peaks matustele kaasa võtma või ei? Jah, muidugi peaks! Ka nende jaoks on matused kui rituaal väga oluline, mitte ainult meie valdkonnas teadaoleva lõpetatuse ja selguse saamiseks, vaid ka füsioloogilisest seisukohast - nende keha vajab seda rituaali, et end paremini tunda niigi väga raskes olukorras.

### **Leinaga toimetulekut toetavad mitmed nn abimehhanismid**

Isetu toetuse pakkumine mõjutab soodsalt nii toetuse pakkuja kui selle saaja tervist. Meie on tähtsam kui sina või mina. Leinas saadud kaastunne ei täida tühimikku, kuid see püstitab nõ karkassi, millele elu uuesti ehitada.

Autor toob välja komplitseeritud leina psühhoteraapia (mis kahjuks Eestis ei ole laialt levinud, väljaõppinud praktiseerijaid on üldse vähe), kus terapeut ja leinaja leiavad viise tugevdada sotsiaalseid sidemeid inimestega, kes moodustavad edaspidi osa leinaja elust. Inimene on ikka sotsiaalne loom - tõelised suhted aitavad kõigest edasi ja üle ja mööda. Uuringud on lausa viidanud, et kiindumusvajadus on inimestel nii fundamentaalne, et sotsiaalses isolatsioonis elaval inimesel on oht enneaegselt surra.

Lääne maailmas peetakse leina ajal kohasemaks negatiivsete emotsioonide tunnustamist, ehkki positiivsete väljendamine on efektiivsem. Nii on nt peole minek, enda hästi tundmine mingis olukorras jne väga oluline, kuigi inimene leinab. Autor toob välja, et negatiivsete tunnete passiivne üha uuesti arutamine ei ole probleemilahendus, julgustus ega nõuandmine.

Mulle meeldib see lahenduskeskne suhtumine, arvan, et paljud meie olmemured ja traagika kogemine oleks paremini kontrolli all, kui me vaid suudaksime rohkem lahenduskeskselt maailma mõtestada ja iseennast selles.

Une häirituse korral pakub praktilist abi rutiin - jälgida tuleks, mis hetkel hakkab bioloogiline uni tekkima, nt õhtul aktuaalse kaamera ajal enne ilmateadet vajub diivanil silm kinni. Siis tuleks eriti leina ajal minnagi just sel ajal voodisse, et mitte uinuda teleri ees ja rikkuda ootamatult ärgates kogu unerütm. Samuti kindlal kellaajal tõusmine, isegi kui väsimus ja unisus seda häirib. Minu jaoks kõlab see midagi, mida me teeme oma väikelastega. Me suuname nad kindlal ajal magama ja nad ärkavad ka kindlal ajal, olgu töö- või puhkepäev. Täiskasvanutena me unustame, et enda eest tuleks samamoodi hoolt kanda. Ravimid ei ole lahenduseks. Paraku uuringud kinnitavad, et sage probleem leina ajal on unetus ja unerohkude või rahustite tarvitamine, mis aga ei paranda und, vaid pigem kahjustavad seda.

### **Leinaga ei pea ja enamasti ka ei kaasne depressiooni**

Ehkki lein pakub kohutavalt raskeid tundeid, on see normaalne ning enam kui pooled lesed langevad leinates vastupidavuse trajektoori, mis tähendab, et nad ei lange depressiooni. Arvan, et see on väga oluline teadmine, mida edastada ja välja tuua - leinaga ei pea ja enamasti ei kaasne depressiooni. Selle mõistmiseks on hea uurida leina duaalprotsessi.

### **Aju tasandil on leinaja ja mitteleinaja selgelt erinevad**

Komplitseeritud leinajatel on oluliselt väiksem ajumaht kui mitteleinajatel, kuid erisus puudub mitteleinajate ja vastupidavate leinajate vahel. St lein iseenesest ei vähenda kognitiivset võimekust. Kahjuks ei võimalda see teadmine öelda, kas kas väiksem ajumaht on põhjus või tagajärg komplitseeritud leinas. Olen väga põnevil nende uuringute kohta rohkem kuulma.

Erilist elevust tekitasid viited Tartus sündinud psühholoogi ja neuroteadlase, Jaan Panksepa tööle. Temalt vahendab autor teavet sotsiaalse kontakti kohta - mis vallandab opioide ja mis omakorda võib olla seejärel olla leinas leevendajaks. Seejuures on oluline tähelepanek, et tunded esinevad ainult olevikus, neid ei saa olla minevikus ega tulevikus, ehkki saame mälestuste ja tulevikuplaanidega stimuleerida tundmist. Tunded ise on vaid olevikus.

Pankseppale lisaks saab viite ka Endel Tulving. Küll on suur rõõm, kui väike Eesti jõuab otsaga suurde maailma!

**Arvustuse kokkuvõtteks** - raamat on erakordselt sisutihe ja ma loodan, et kõik spetsialistid, kes inimestega töötavad, seda loevad. Kõik, kes soovivad aju tasandil ennast või oma lähedast mõista, samuti. Samas arvan, et leinas olija jaoks on tegu liigkeerulise raamatuga, mis ei tähenda, et mõnel hilisemal eluhetkel ei võiks selle poole pöörduda.

Lõpetuseks mulle väga meeldib selles raamatus ammuse ütluse “aeg parandab haavad” korrektsioon, mille kohaselt **haavu ei paranda aeg, vaid aja jooksul tekkiv kogemus**. See tähendab, et kui me ei anna ajule võimalust uuteks kogemusteks, ei paranda üksnes aeg mitte kui midagi.

Tallinn, 2023

\*\*\*

*Mina olen Maria-Helena ja teen Mahenas ([www.mahena.org](http://www.mahena.org)) nn kvaliteedikontrolli raamatutele, mida lugeda soovitame. Oleme Mahenas võtnud sihiks esitleda avalikkusele neid raamatuid, mis on ilmunud eesti keeles ja mida me soovitame ka laiemale lugejaskonnale, et paremini mõista inimest ja suhteid ja raskustega toimetuleku võimalusi, <https://mahena.org/mahena/infoaegas/raamatu-tutvustus.html>.*

*Olen seda tüüpi lugeja, kes naudib iga sõna läbi lugemist, vahel ka mitu korda, sest diagonaalis lugemisel on küll oma eelis kiiruse osas, kuid selle kasuks otsustan ma vaid tekstide puhul, mis on mingil põhjusel vajalikud, kuid mille kasulikkus või huvitatavus on küsitavad.*

*Viimasel ajal ei kõneta mind ilukirjandus, mingil põhjusel igatsen ma just aime- või tõsist teaduskirjandust ja jagan rõõmuga oma lugemiskogemust ka teistega. Selge on see, et mis üht kõnetab, see teist ei pruugi kuidagi puudutada, ja ajas võib muutuda minugi fookus.*

\*\*\*

**Arutelud loetud raamatute teemal on Mahena FB kommentaarides alati väga oodatud,**

**<https://www.facebook.com/mahena.keskus>.**

**Lugemine on lõputu avastamine!**