

# SISUKORD

Eessõna. Mina olen lõpetanud . . . . .	7
Sissejuhatus. Ette tuntud lein (eellein) . . . . .	14

## 1. LEINA VIIS STAADIUMI

Eitus . . . . .	20
Viha . . . . .	24
Kauplemine . . . . .	31
Depressioon . . . . .	35
Leppimine . . . . .	40

## 2. SISEMINE LEIN

Teie kaotus . . . . .	46
Kergendus . . . . .	48
Emotsionaalne puhkus . . . . .	51
Kahetsused . . . . .	56
Pisarad . . . . .	61
Inglid . . . . .	68
Unenäod . . . . .	73
Nägemused . . . . .	77
Rollid . . . . .	80
Lugu . . . . .	85
Süü . . . . .	90
Kibestumine . . . . .	96
Teised kaotused . . . . .	98
Elu uskumused . . . . .	104
Kapseldumine . . . . .	107
Saladused . . . . .	112
Karistus . . . . .	117
Ohjamine . . . . .	122
Kujutlus . . . . .	127

Tugevus . . . . .	131
Hauatagune elu . . . . .	136

### **3. LEINA VÄLINE KÜLG**

Tähtpäevad . . . . .	148
Seks . . . . .	153
Ihu ja tervis . . . . .	161
Nii palju on teha . . . . .	165
Rõivad ja vara . . . . .	169
Pühad . . . . .	173
Kirjade kirjutamine . . . . .	180
Rahaasjad . . . . .	186
Vanus . . . . .	191
Lõpetamine . . . . .	194

### **4. ERIOLUKORRAD**

Lapsed . . . . .	200
Mitu kaotust korraga . . . . .	213
Katastroofid . . . . .	218
Suitsiid . . . . .	225
Alzheimeri tõbi . . . . .	236
Äkksurm . . . . .	241

### **5. LEINA MUUTUV PALE . . . . .251**

### **6. ELISABETH KÜBLER-ROSS: MINU LEIN JA VALU . . . . .257**

### **7. DAVID KESSLER: MINU LEIN JA VALU . . . .267**

Järelsõna . . . . .	279
Tänusõnad . . . . .	284

## Autori märkus

Leinamiseks pole õiget viisi ega aega. Me kirjutasime selle raamatu, et tutvustada lugejale leina ja leinamise tahke. Ükski raamat ei asenda professionaalset abi, kui seda vajatakse. Loodame, et sellest raamatust saab majakas, mis heidab valgust, annab lootust ja pakub lohutust kõige raskemal ajal, mida inimene elus kogeb.

Elisabeth Kübler-Ross  
ja David Kessler  
august 2004

# Eessõna

Mina olen lõpetanud

Elisabeth Kübler-Ross suri 24. augustil 2004. Tõstsin pärast tema viimast hingetõmmet pilgu kellale ja nägin, et surm oli saabunud kell 20.11. Pean ütlema, et kui ma poleks seda ise näinud, poleks ma seda võib-olla uskunud. Ilmselt polnud ma ainus. Paljud nõustusid, et nende meelest oli ta surematu olnud. Ta rääkis alati, et kui ta on „teise olekusse läinud ja edasi siirdunud”, on põhjust seda tähistada, sest ta „tantsib taevas tähtede keskel”.

Neile meist, kes olid temaga hästi lähedased, oli see ikkagi kaotus. Ma tunnen puudust sellest vaprast, lõbusast, südamlikust ja targast inimesest, kellega aastaid koos olin olnud. Elisabethi kaotus on mulle mitmekordne lein. Ta oli harmooniline naine, pole ime, et mul oli väga valus teda päevhaaval pikkamööda hääbumas näha. Mõnikord võis ta kirjutades väsida, aga elavnes äkitselt, kui miski, mille kirja panime, polnud päris see.

Ta armastas õpetada, tahtis alati rohkem teha, oli oma töös väga terase mõistusega. Nüüd, mil ta on läinud, tunnen temast kohutavat puudust. Aga ometigi tean ma, et ta leidis surmas vabaduse, mida tal elus polnud. Enam pole ta surutud ruumi, aheldatud voodisse ja kehasse, mis ei talitle.

Kui seda raamatut kirjutama hakkasin, ütles Elisabeth mulle: „Sa pead ise leina tundma, et teha raamatust see, mis vaja.”

„Muidugi,” ütlesin ma kuulekalt, ja mul käisid peast läbi kunagised kaotused. Mõtlesin, kas peaksin neid uuesti analüüsima. Siis küsisin uudishimulikult tema käest: „Käsitled sa oma leina samuti?”

„Loomulikult,” vastas ta. „Aiman leina juba mõnda aega ja küllap see süveneb.”

Niimoodi sündis selle raamatu sissejuhatus.

Mõtisklesin eri peatükke kirjutades oma kaotuste üle. Kuidas teisiti? Mõistagi meenutas leinale mõtlemine ka mu oma kaotusvalu ja kui Elisabethi seltsis istusin, läks temagi mõne osa juures tundeliseks. Pisarad andsid märku, et ka tema puudutas vanu haavu. Öeldakse, et kui kirjatöö sind öösel üleval ei hoi, ei hoi see ka kedagi teist öösel üleval. Tundsin seda raamatut luues sageli, et kui see meid ennast nutma ei pane, kui see ei aita meil oma leinast paraneda, ei aita see mitte kunagi ka kedagi teist.

Lahkusin kirjutamise käigus Elisabethi juurest alati teadmise, et see kord võib jääda viimaseks. Selline oli meie töö: liikuda edasi, teades, et elu ei kesta igavesti. Elisabeth oli viimasel aastal nii sageli raskesti haige, et ma teadsin alati, kui habras on talle jäänud aeg. Oletasin, et raamatu ilmumisel näeb ta, et viimane töö on seotud esimesega. Meie meelet pidid kolm raamatut omavahel seotud olema. „Surmast ja suremisest” („On Death and Dying”) oli olnud tema esimene raamat, mille järel tulid paljud teised. Meie esimene ühine raamat oli „Elu õppetunnid” („Life Lessons”), millele oleksime äärepealt pannud pealkirjaks „Elust ja elamisest” („On Life and

Living”). Ja siis pidi tulema see, tema viimane raamat – „Leinast ja leinamisest” („On Grief and Grieving”).

Ta ei elanud nii kaua, et raamatu ilmumist näha. Kuu aega enne tema surma tegime kaks päeva koos tööd. Pärast raamatu kohta viimasele küsimusele vastamist küsis ta minult: „On see kõik, mida sa vajad? Mina olen siis lõpetanud?”

„Jah,” vastasin tõrksalt. Mulle polnud kunagi meeldinud, kui meie töö sai valmis, kõik lindistused olid transkribeeritud ja küsimused otsas. Eelmisel päeval olin lugemismaterjali kokku pannud ja sel päeval lõpetasin viimaste peatükkide ettelugemise. Teadsin, et siitpeale loen talle peatükke ainult viimase minuti parandusteks ja korrektuuriks.

Mõni minut puudus viiest meie viimasel ühisel tööpäeval ja ta palus saata sõnumi meie toimetajale Mitchell Iversile Scribneris, Simon & Schusteri kirjastamisosakonnas. Elisabeth luges diktofoni: „Tere, Mitchell. Kell on viis õhtul ja me oleme valmis. Loodan, et tunned oma tööst sellega sama suurt rõõmu, kui meie kirjutades tundsim. Me oleme lõpetanud!”

„Aga Elisabeth,” vaidlesin mina, „me oleme tänaseks lõpetanud, kuid pole lõplikult valmis. Ma loen selle sulle ette, kui see on küljendatud ja toimetatud, et su viimane heakskiit saada.”

„Mina olen lõpetanud,” kordas ta.

Elisabeth ütles ikka: „Kuula surijaid. Nad räägivad sulle kõike, mida sa teadma pead, kui nad surevad. See võib kergesti märkamata jääda.”

Elisabeth oli tundnud, et on „lõpetanud”, kui oli aidanud mind mu esimese raamatuga „Suriija vajadused” („The Needs of the Dying”) ja öelnud isegi kaanel, et nüüd on käes „tema aeg surmaga silmitsi seista”. Pärast „Elu õppetunde” ütles ta samuti, et on lõpetanud, ometigi tegime koos veel ühe raamatu.

Ta ütles: „Ma tean, et kui ma pole oma olukorra pärast enam vihane ja mures ning löön käega, ütleb instinkt mulle, et on aeg surra. Ma olen poolel teel sinna. Kaks õppetundi, mis mul on veel omandada jäänud, on kannatlikkus ja armastuse vastuvõtmine. Viimased üheksa aastat on mulle kannatlikkust õpetanud ning mida nõrgemaks ja kindlamalt voodisse ma jään, seda rohkem õpin vastu võtma armastust.

Olen kogu elu teiste eest hoolitsenud, aga lasknud harva enese eest hoolitseda. Teadsin, et jõudes viimaks sellesse lepituse seisundisse, võin jõuda teisele poole siinset elu ja selle piiranguid. Ma ei teeskle, et mõistaksin oma kannatusi, ja ma olen nende pärast Jumala peale pahane. Olin nende üheksa ratastooli aheldatud aasta pärast Jumala peale nii vihane, et ütlesin, et on veel kuues staadium – Jumala peale vihane olemise staadium. Endastmõistetavalt on Jumala peale vihane olemine lihtsalt vihastaadiumi osa. Kõik see on minu eelleina osa. Ma tean, et Jumalal on plaan. Tean, et tal on teada aeg, mis on minu jaoks õige, ja kui see aeg kätte jõuab, ütlen ma jaa. Siis jätan ma oma ihu samamoodi maha, nagu kookonist tuleb liblikas. Kogen seda, mida mul enesel on olnud eesõigus nii palju aastaid õpetada.”

Ma teadsin vaistlikult, et see jääb tema viimaseks raamatuks, aga kui ta ütles, et on lõpetanud, mõtlesin, et ta on raamatu valmis saanud, mitte et ta elu on lõppenud. Samamoodi ei saanud ma aru, et leinast, mida ta pani mind uurima ja kogema, saab lein tema pärast.

Legendaarne surma ja suremise ekspert Elisabeth oli ühtaegu kõige elavam inimene, keda olen eales kohanud. Ta tahtis, et teda kutsutaks Elisabethiks. Elisabeth Kübler-Rossiks nimetamine oli tema jaoks liiga ametlik. Ta nimetas ennast šveitsi maakaks, aga see lihtne tavaline naine tegi erakordseid asju. Surijatega töötades andis ta hääle neile, kes ei saanud enese eest rääkida. Ta katsetas piire – mitte lihtsalt surijatest rohkem teada saades, vaid pannes nad rääkima ja tehes neist meie õpetajad.

Ma mäletan esimest korda, kui pidin temaga kohtuma. See oli kavandatud aset leidma Egiptuses toimuval surma ja suremist puudutaval rahvusvahelisel konverentsil. Kokkusaamine jäi ära, sest Elisabethil oli olnud insult, mis ei lasknud tal reisida. Mõne kuu pärast läksin vaatama, kuidas tal läheb, ja ütlesin: „Ma loodan, et kuidagi, mingil moel meie teed ristuvad.”

„Kas see võiks olla teisipäeval?” küsis tema vastu.

Ta oli naine, kes oli harjunud asju korraldama. Just seda oli ta pidanud tegema oma karjääri alguses valdkonnas, mida keegi uurida ei tahtnud. Steriilse ja isoleeritud surma asemel kusagil kaugel haiglakoridori lõpus unistas tema, et surijale saaks osaks lihtne ja loomulik surm koduses keskkonnas ja keset lähedasi, nagu see oli olnud tavaline sajandi eest.



Esimeses koos kirjutatud raamatus, milleks oli „Elu õppetunnid”, oli peatükk vihast. Ma ütlesin Elisabethile: „Me ei saa kirjutada vihast, kui sa ei jaga oma tundeid sellest, kui sind kritiseeriti viha pärast, mida tundsid, saades teada, et oled suremas.”

Ta vastas: „Inimestele meeldivad minu staadiumid. Nad ei taha, et oleksin ise ühes neist.” Aga ta oli samasugune inimene nagu iga teine.

Kui surm oli saabumas, helistas ta mulle ja ütles lihtsalt: „Tule.” Neli päeva istusime Elisabethi laste ja lähedase sõbra Brookiga tema voodi kõrval, mõeldes, on see tõesti lõpp või üllatab ta meid veel ühe paranemisega. Kui tundidest said päevad, nägime selgelt, et naine, kes on kirjutanud suremisest üle kahekümne raamatu, on ise suremas. Mõni, kes Elisabethi ebajumalaks pidas, tundis ootust, et tema surmaga seoses võiks toimuda midagi erakordset, et surma ja suremise asjatundjale saab osaks ületamatu surmakogemus.

Ma ei tea, millised olid nende ootused, oli see taevas- test kõrgustest kostev muusika või salapärase vikerkaare ilmumine, aga midagi ei juhtunud. Tema surmas polnud midagi üleloomulikku, sest ta ise polnud seda. Selle asemel kuulus Elisabethi surma juurde kõik see, mida ta oli nii kirglikult aastate jooksul loomulikuna kirjeldanud – oma tuba kodus, eemal haiglast, keset lilli. Suur, kauni vaatega aken. Ümbritsetud omastest, tema lapselapsed ja minu lapsed üheskoos voodijalutsis mängimas. Oma surma harilikkuses jõudis ta rahu ja leppimiseni, surres nii, nagu oli ise kümnete aastate eest kõikidele soovinud.

Elisabeth oli kord öelnud: „Surm pole muud kui üleminek sellest elust teise olemisse, kus pole enam valu ega ahastust. See teadmine aitab mul mu oma kaotusvalu ja leinas teada, et nendega, kellest ma hoolin, on kõik hästi ja ma näen neid uuesti. Et nende eest, keda ma praegu armastan, hoolitsen ka siis, kui mind enam pole. Ma naeran nendega koos ja naeratan neile. Ja kui nad ei usu elu pärast surma, teen neile nägusid ja ütlen: „Ha-haa, siin me oleme ja kõik on korras.” Ma tean, et ainus, mis kestab igavesti, on armastus, ja ma hakkan nii väga taga igatsema oma kunagist elu ja kaotatud inimesi.”

Meie igatseme sind samuti, Elisabeth.

David Kessler  
november 2004

# Sissejuhatus

Ette tuntud lein (eellein)

Ootus teravdab meeli ning teeb sünnipäevad, pühad ja puhkused ülevamaks. Paraku võib ootus võimendada ka kaotuse võimalust või tegelikku kaotust. Teadaolevalt on inimene ainus liik, kes teadvustab oma surma vältimatust. Teadmine, et meie ja kõik meie lähedased ühel päeval surevad, tekitab ärevust. Seda on näha juba varajases eas.

Lapsepõlves saame ühel hetkel aru, et me sureme, ja mitte ainult et meie sureme, vaid kunagi surevad ka meid ümbritsevad inimesed. See on leinaaimduse algus: hirm tundmatuse ees, meile ühel päeval osaks saava valu ees. Seda esineb enamikus meie lapsepõlvelugudes ja filmides, nagu valmistataks meid ette.

„Bambi ema lasti maha!” hüüdis nii mõnigi väike tüdruk oma isale, kui film esimest korda ekraanile jõudis. See oli hetk, mil paljud meie põlvkonnast mõistsid, et keegi, kellest hoolime, võib surra. Meie lastele on selleks Simba isa, kes sureb filmis „Lövikuningas”. Juba varajases eas taipame, et meiegi võime oma vanemad kaotada. Mõte on olemas, aga meile tuleb appi eitamine, kinnitades, et see juhtub kellegi teise, Bambi ja Simba vanemate, mitte meie omadega.

Sügavam kaotusekartus tekib aastaid hiljem, kui keegi, keda armastame – miks mitte ka meie ise –, jääb parandamatult haigeks. Leinaaimdus on n-ö lõpu algus meie

mõtetes. Nüüdsest tegutseme kahes maailmas – turvalises maailmas, millega oleme harjunud, ja ebaturvalises, kus meile lähedane inimene võib surra. Me tunneme kurbust ja alateadlikku vajadust oma mõtlemist ette valmistada.

Eellein on üldiselt leebem kui kaotusele järgnev lein. Me räägime sellest sageli vähem, see on lein, mida hoia-me endale. Me ei taha aktiivset sekkumist, sõnu pole vaja, lohutada saab käepuudutusega või vaikselt koos istudes. Leina korral keskendutakse suuremalt jaolt olnu kadumisele, aga eelleina käigus tegeletakse eesootava kaotusvaluga.

Kui meie lähedane aimab minekut ette, valmistudes viimseks lahkumiseks sellest maailmast, peame ka meie selle leina läbi tegema. Me ei pruugi seda kohe mõista. See võib olla kummaline tunne hingesopis või südamepõhjas, enne kui meile armas inimene sureb. Surma viiest staadiumist räägitakse surijast mõeldes, aga sageli teevad need staadiumid läbi ka surija lähedased. Eriti kehtib see pikaajaliste kurnavate haiguste kohta. Isegi kui teete mõne või kõik neist staadiumidest enne lähedase surma läbi, teete need läbi ka pärast tema kaotust. Eelleinal on oma kulg, selleks kulub oma aeg.

Fred ja tema abikaasa Karen olid kaks aastat pensionil olnud. Nad läksid kruiisile ja nautisid oma töö vilju. Nad olid üles kasvatanud poja Johni, kes oli nüüd abi-elus, ning moodustasid väga tugeva ja kindla perekonna. Johni naine armastas meest tögada: „Kas sinu peres on kellelgi tundeid ka või on ainult arvamused?”

Fred tundis väsimust ning meditsiinilise läbivaatuse käigus leiti, et tal on pankreasevähk ja tal on elada jäänud vähem kui aasta. Perekond koostas tegevuskava ja ajas kõik tema asjad korda. Johni abikaasa ütles ämmale: „Õhk on raske. Miks keegi sellest midagi ei räägi?” Ämm vastas: „Teeme seda siis, kui aeg käes.”

Ühel pühapäeval korraldasid nad garaažimüügi ja Johni oli oma naisega appi tulnud. Nad olid varemgi garaažimüüke korraldanud, aga seekord oli märgatavalt rohkem kraami välja pandud. Samal ajal kui Karen koos miniaga väljas müügiga tegeles, läks John sisse vaatama, kus isa on. Isa kõndis sihitult mööda maja. John küsis: „Mida sa teed, isa?” Isa vastas: „Ma ei oska midagi peale hakata.”

John tundis sisimas kurbust ja tahtis isa aidata. „Tule välja appi,” pakkus ta. Läbi garaaži minnes seisatas isa tööpingi juures. Isale oli meeldinud garaažis töötades asju parandada. John oli hiljuti isaga rääkinud, kuidas ta ei paranda enam niimoodi asju nagu isa ja kuidas maailm on muutunud. „Asjad on nii odavad ja aeg nii kallis,” oli John öelnud, „pole mõtet parandada, parem juba uus osta.”

Enne garaažist lahkumist Fred seisatas ja uuris oma tööriistu. John vaatas isa, pidades aru, mis tema sees toimub. Siis pöördus Fred Johni poole ja palus: „Kas sa tooksid kõik need tööriistad välja müüki?”

„Oled sa kindel, isa?”

„Jah,” vastas isa ja läks välja.

John hakkas pingilt, seintelt ja sahtlitest tööriistu kokku korjama. Ta nägi vaimusilmas isa iga tööriistaga, nagu oli lapsena teda töötamas vaadates näinud. John jäi

kurvaks ja õige varsti seisis ta nuuksudes üksinda keset garaaži.

Isa tuli poja juurde, võttis tal ümbert kinni ja ütles: „Meie kõigi pärast, poeg. Kõigi pärast.”

Isegi kõige stoilisem perekond pole eelleina vastu immuunne. John oli selline poeg, kes väljendas tundeid, mida teised alla surusid. Ta näitas välja, et leinatakse küll, kui keegi sureb, aga leinatakse juba eelnevalt.

Kaotuse aimdus on oluline osa kaotusvalu kogemisest. Me mõtleme sellele sageli kui osale protsessist, mille meie lähedased omaenese surmaga silmitsi seistes läbi teevad. Ometigi on see mahajääjate leinaprotsessi algus. Taoline aimdus võib aidata meil valmistuda selleks, mis on tulemas, aga me peaksime teadlikud olema, et sündmuse aimdus võib olla sama võimas nagu sündmus ise.

Ettehoiatatud ei ole alati ettevalmistatud. Leinaaimdus võib, aga ei pruugi teha leinaprotsessi kergemaks või lühemaks. See võib tekitada süütunnet, et leinatakse juba enne tegelikku kaotust. Me võime enne tegelikku surma kogeda kõiki viit kaotuse staadiumi (eitust, viha, kauplemine, depressioon, leppimine). Võime kogeda ainult viha ja eitust. Sugugi kõik ei koge eelleina ja kui kogevad, siis kindlasti mitte ühtmoodi.

Eelleinas võime kogeda ka ootust, kui meie lähedane ei parane ega sure, on viletsa tervise ja kehva elukvaliteediga. Surijale võib see olla vaikselt meeleheite või suisa viha aeg: ta suudab vaadata telerit, aga pole võimeline kanalit vahetama, on näljane, aga ei suuda lusikat käes hoida.