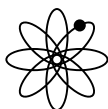


Mary-Frances O' Connor

**LEINAV**

**AJU**

**Kuidas me armastusest  
ja kaotusest õpime**



elav teadus

Originaali tiitel

Mary-Frances O'Connor

The Grieving Brain: The Surprising Science of How We Learn from Love and Loss

© 2022 by O'Connor Productions, Inc.

This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc. through ANA Baltic, Ltd.

Tõlkija Triin Olvet

Teadustoimetaja dr Juhan Kaldre

Keeletoimetaja Katrin Ringo

Kujundaja Jan Garshnek

Küljendaja Erje Hakman

Tõlge eesti keelde © Triin Olvet ja kirjastus Argo, 2023

Kaanefoto © Shutterstock

Kõik õigused kaitstud

[www.argokirjastus.ee](http://www.argokirjastus.ee)

ISBN 978-9916-704-23-3

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

*Annale,  
õpetamise eest, et elus leidub rohkemat kui ainult lein*

Seda raamatut ei tohiks kasutada tervishoiutöötaja nõuande aseainena. Inimeste privaatsuse kaitseks on mõned nimed muudetud ja mõnel juhul olen loonud isikutest koondkuju.

Raamatus leiduv info on põhjalike uuringute tulemus ja selle täpsuse tagamiseks on tehtud kõik, mis võimalik. Autorid ja kirjastaja ei võta endale vastutust vigastuste, kahjustuste ega kaotuste eest, mis selle infoga võivad kaasneda või sellele järgneda. Kogu selles raamatus leiduvat infot ja nõuandeid tuleks lugeda süvenenult ja mõtestatult, enne kui selle põhjal midagi ette võtta.

# SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS</b> .....	11
<b>I VALUS KAOTUS SIIN, PRAEGU JA LÄHEDAL</b> .....	21
<b>1. Kõndimine pimeduses</b> .....	23
Kuidas aju mõistab kaotust? .....	25
Küsimus kaartidest.....	26
Evolutsioon on nokitseja.....	28
Kiindumuse köidikud.....	29
Kui mõõtmed enam ei kehti .....	31
Olen ma hulluks läinud?.....	32
Otsingud öös.....	33
Lünkade täitmine .....	35
Aja kulg.....	37
<b>2. Läheduse otsimine</b> .....	39
Kohalolu.....	40
Haihtumine .....	41
Viha .....	43
Läheduse mõõtme tõend ajus .....	44
Lähedus ja jätkusidemed .....	47
Köidikud, mis seovad.....	48
Kuulsa inimese leinamine.....	50
Osakese kaotamine iseendast .....	51
Peegelneuronid .....	52
Empaatiline mure.....	54

<b>3. Uskumine maagilistesse mõtetesse</b> .....	57
Evolutsioonilised panused.....	58
Primaatide lein.....	59
Mälestused.....	61
Harjumused.....	63
Kaks teineteist välistavat veendumust.....	64
Miks võtab leinamine aega? .....	67
Teadmine oma maagilistest mõtetest .....	68
<b>4. Kohanemine aja jooksul</b> .....	69
Kuidas pildistada töötavat aju.....	70
Tulemused.....	73
Tulemused tekitavad uusi küsimusi.....	75
Teadustulemuste tutvustamine avalikkusele .....	76
Kangelase teekond.....	78
Leina duaalprotsessi mudel.....	80
<b>5. Komplikatsioonide tekkimine</b> .....	83
Leinamise trajektoorid.....	85
Vastupidavus .....	87
Lein vs. depressioon .....	88
Pikenenud leinahäire .....	90
Lein ja aju struktuur .....	93
Kognitiivne funktsioon leinamises, praegu ja hiljem .....	96
Komplitseeritud leina psühhoteraapia .....	98
Probleemid komplitseeritud leina diagnoosimisel .....	101
<b>6. Igatsedes oma lähedast</b> .....	103
Kes sa nüüd olidki?.....	104
Üksik pruun hiir otsib kaaslast .....	106
Lukk ja võti.....	108
Kohtume New Yorgis.....	110
Kestev lein.....	111
See pole üldse nagu teised .....	113

Kriitiline pilk minevikku .....	115
Oivaline süsteem .....	117
<b>7. Tarkus osata vahet teha</b> .....	119
Ja siis, äkitselt, tont teab kust .....	120
Pea meeles – ära jäta last autosse .....	124
Te võite valida .....	125
Paindlikkus .....	127
Elu helgem pool .....	128
Leinaja eest hoolitsemine .....	130
Meelekindluse palve .....	131
<b>II MINEVIKU, OLEVIKU JA TULEVIKU TAASTAMINE</b> .....	133
<b>8. Aja veetmine minevikus</b> .....	135
Rumineerimine .....	138
Leinaga seotud rumineerimine .....	140
Miks me rumineerime? .....	143
Me oleme selles koos .....	146
Aktsepteerimine .....	147
Taipamine .....	150
<b>9. Olevikus elamine</b> .....	153
Paanika .....	154
Mida on olevikul pakkuda? .....	156
Unetus .....	158
Inimjõgi .....	162
Külaskäik minevikku .....	163
Uitava meele mõtted .....	166
Kaotuse teadvustamata töötlemine .....	168
Armastus .....	170
<b>10. Tuleviku kaardistamine</b> .....	171
Lein ja leinamine .....	173
Mis on plaan? .....	175

Osa minevikust, osa tulevikust .....	177
Taastamine .....	178
Meie suhte tulevik .....	180
Uued rollid, uued suhted .....	182
Pesast välja lendamine .....	184
Millal te hakkasite teda armastama? .....	186
<b>11. Õpitu edasi andmine.....</b>	<b>187</b>
Mida teadus õppimisest teab .....	189
Sissejuhatus leinamisse.....	190
Nõuande kaudu ei saa õppida.....	192
Mida mina olen õppinud.....	193
<b>TÄNUSÕNAD.....</b>	<b>195</b>
<b>AUTORIST .....</b>	<b>196</b>
<b>MÄRKUSED.....</b>	<b>197</b>
<b>REGISTER .....</b>	<b>204</b>



## SISSEJUHATUS

Sama kaua, kui on eksisteerinud inimsuhted, on inimesi vaevanud kõikemattev lein, mis järgneb armastatu surmale. Luuletajad, kirjanikud ja kunstnikud on meile kinkinud liigutavaid teoseid kaotuse peaaegu kirjeldamatust olemusest, iseenda ühe osa amputeerimisest või tühjusest, mis rõhub meid nagu raske keep. Näib, et inimestena valdab meid tung anda edasi tunnet, millega lein sarnaneb, kirjeldada selle koorma kandmist. 20. sajandil hakkasid psühhiaatrid (Sigmund Freud, Elisabeth Kübler-Ross ja teised) objektiivsemalt kirjeldama, mida nendega rääkinud inimesed leina ajal tundsid, ning märkasid nende jutus tähelepanuväärseid mustreid ja sarnasusi. Teaduskirjanduses avaldati suurepäraseid kirjeldusi leina olemuse kohta – milline lein tundub, milliseid probleeme põhjustab, isegi seda, kuidas keha leinale reageerib.

Olen alati tahtnud mõista leinast mitte niivõrd seda osa, mis vastab küsimusele *milline?*, kuivõrd seda teist, mille kohta küsitakse: *miks?* Miks lein teeb nii väga haiget? Miks põhjustab surm, lähedase inimese püsiv puudumine nii muserdavaid tundeid ning kutsub esile käitumist ja veendumusi, mis jäävad seletamatuks isegi teile endale? Olen kindel, et osa vastusest peitub ajus, mõtete ja tunnete, motivatsiooni ja käitumise pesas. Kui saaksime uurida, mis toimub ajus leina ajal, siis ehk leiaksime vastuse küsimusele *kuidas?* ja see aitaks meil mõista, *miks*.

Inimesed küsivad tihtilugu, mis mind motiveeris leinaga tegelema ja leinauurijaks hakkama. Minu meelest võrsub see küsimus enamasti tavalisest uudishimust, aga võimalik, et ka soovist selgitada välja, kas

ma olen usaldusväärne. Ka teie, kes te seda raamatut loete, soovite ehk teada, kas ma olen ise käinud teekonnal pimedas öös täis surma ja kaotust; kas ma tean, millest ma räägin ja mida uurin. Minu läbi elatud lein ei ole olnud rängem kui inimestel, kes kirjeldavad mulle oma kaotust ja selle järellainetuses purunenud elu. Aga ma olen kaotust kogenud. Kui käisin kaheksandas klassis, diagnoositi mu emal neljanda staadiumi rinnavähk. Vähirakke leiti igast lümfisõlmest, mille kirurg oli mastektomia käigus välja lõiganud, seega oli selge, et vähk on levinud juba teistesse kehaosadesse. Kuna olin vaid kolmeteistkümnene, kuulsin alles tükk aega hiljem, et emale lubati tookord vaid aasta. Aga ma teadsin, et lein tuli meie koju ning lõhkus pereelu, mis vanemate lahkuminekuga ja ema depressiooni tõttu juba niigi vankus. Meie kodu asus kõrgel mägedes, suure veelahkme lähedal, Kaljumägede põhjaosa väikelinnas, mis öitses tänu väikesele kolledžile, kus mu isa õpetas. Onkoloog kirjeldas ema kui oma elu esimest imet: ta elas veel kolmteist aastat – universumi heategevuse kahele teismelisele tütrele (mulle ja mu vanemale õele). Aga selles maailmas täitsin ma ema emotsioonide toonikumi, tema tujuregulaatori rolli. Minu lahkumine kodust kolledžisse, kuigi arengu mõttes asjakohane samm, ainult süvendas ema depressiooni. Seetõttu sai minu palav soov mõista leina olemust alguse mitte niivõrd 26-aastase inimese isiklikest läbielamistest pärast ema surma, vaid palavast soovist mõista takkajärele ema vaeva ja valu ning uurida välja, kuidas ma oleksin võinud teda aidata.

Õppisin Chicago külje all Northwesterni ülikoolis ja olin täis indu jätta kolkaelu seljataha, käia kolledžis suurlinnas, kus ühes majas töötas rohkem inimesi, kui neid minu kodulinnakeses üldse elas. Esimest korda kuulsin funktsionaalsest neurokuvamisest siis, kui lugesin 1990ndate alguses paar lauset õpikust „Sissejuhatus neuroteadusesse“. Funktsionaalne magnetresonantstomograafia (fMRT) oli tuttuus tehnoloogia, millele pääses maailmas ligi vaid käputäis teadlasi. Olin üdini lummatud. Kuigi ma ei osanud arvatagi, et saaksin kunagi ka ise saada õiguse sellist masinat kasutada, läksin elevile teadmisesest, et teadlastel on võimalik piiluda aju „musta kasti“ sisemusse.

Kümme aastat hiljem sain Arizona ülikooli doktorantuuris valmis oma väitekirja, teemaks sekkumised leina puhul. Kaitsmiskomisjonis olnud psühhiaater ütles, et mul on oivaline võimalus uurida, kuidas lein ajus välja näeb, ja soovitas mul kutsuda doktoritöös osalenud katsealused tagasi fMRT skaneeringule. Tundsin end nagu kits kahe kuhja vahel. Olin äsja jõudnud doktorikraadini kliinilises psühholoogias. Neurokuvamine oli minu jaoks täiesti uus ja võrdlemisi järsu õppimiskõveraga tehnoloogia. Aga mõnikord puhub projekti purjedes tugev ja soodne pärituul ning nii me alustasimegi esimest fMRT-leinauuringut. Psühhiaater Richard Lane oli oma vaheaasta veetnud University College Londonis, kus loodi mõned esimesed fMRT kuvade analüüsimeetodid. Lane oli valmis mulle kuvaanalüüsi õpetama, aga ikkagi tundus see ületamatult raske ülesanne.

Pärituul sellegipoolest ei vaibunud. Juhtus nii, et saksa psühhiaater Harald Gündel tahtis tulla Ameerika Ühendriikidesse Lane'i juurde neurokuvamise meetodeid õppima. Kohtusime Gündeliga esimest korda 2000. aasta märtsis ja tundsin silmapilk, et meil on midagi ühist. Mõlemat paelus küsimus, kuidas aju talletab inimsuhteid, mis aitavad reguleerida emotsioone, ning tundsin uudishimu, mis juhtub siis, kui need suhted kaovad. Kes oleks võinud arvata, et kahe erinevas riigis ja kümneaastase vahega sündinud teadlase huvid kattuvad nii suurel määral? Niisiis olid teadustöö tükid paigas. Oma doktoritöö ajast tundsin rühma leinajaid, kes olid valmis ajukuvamises osalema. Gündelil olid teadmised aju ehitusest ja funktsioneerimisest. Lane'il olid ajukuvamisega seotud oskused.

Soodsat pärituult nõudis veel üks probleem. Gündelil oli võimalik USAsse tulla vaid üheks kuuks, mind ootas 2001. aasta juulis California ülikoolis Los Angeleses (UCLA) kliiniline praktika. Ärevust tekitaval kombel pidi meie ülikooli meditsiinikeskuse neurokuvamise skanner minema väljavahetamisele sel ainsal perioodil, kui meie pidime Arizonas Tucsonis kokku saama. Aga kõik ehitustööd kannatavad ühe ja sama häda käes: tööde mahajäämine graafikust. Seetõttu oli 2001. aasta maiks skanneri graafik tühi, aga vana skanner töötas

endiselt. Esimene leina neurokuvamise uuring<sup>1</sup> sai valmis nelja nädalaga, rekordilise ajaga ükskõik millise teadusprojekti jaoks. Siinses raamatus on paljude teiste seas esindatud ka kõnealuse uuringu tulemused.

UCLAsse minnek pakkus mulle võimalust täiendada oma teaduslikku pagasit veel ühe uurimisvaldkonnaga. Aasta aega haiglas ja kliinikutes töötades tegin läbi kliinilise praktika ning võtsin vastu väga erinevate vaimse tervise häirete ja muude probleemidega patsiente. Pärast kliinilist praktikat astusin järeldoktorantuuri psühhoneuro-immunoloogias, mis on peen sõna valdkonna kohta, kus uuritakse, kuidas immunoloogia sobitub meie teadmistega psühholoogiast ja neuroteadusest. Jäin UCLAsse kümneks aastaks, vahetasin teaduskonda, aga viimaks läksin siiski Arizona ülikooli tagasi. Juhatan seal leina, kaotuse ja sotsiaalse stressi (ingl *Grief, Loss and Social Stress – GLASS*) laborit ning see rahuldust pakkuv töö võimaldab mul õpetada doktorante ja tudengeid ja juhtida kliinilist väljaõpet. Praegu on mu tööpäevad võrdlemisi mitmekesised. Loen tundide kaupa teadustöid ja kavandan järgmisi, mille käigus uurida üürikesi leina kogemise mehhanisme; õpetan väikesi ja suuri tudengigruppe; teen koostööd riigi ja maailma kliiniliste psühholoogidega leinauuringute valdkonna kujundamisel; juhendan doktorante, aitan neil koostada omaenda teaduslikke mudeleid ja kirjutada artikleid, levitamaks avastusi selles vallas, ning pean loenguid kohalikus kogukonnas. Vahest kõige olulisema osana arendan tudengites teaduslikku mõttelaadi ja õhutan neid tutvustama oma ainulaadset maailmanägemust läbi teadusliku prisma.

Kuigi teadlase, juhendaja, professori ja autori rollid tähendavad, et enam ma terapeudina kliente vastu ei võta, on mul teadustöökaks vajalike põhjalike intervjuude jooksul palju võimalusi kuulata inimeste lugusid leinast. Esitan neile mitmesuguseid küsimusi ja püüan hoolikalt kuulata neid lahkeid ja häid inimesi, kes on valmis mulle oma leinast rääkima. Nagu nad räägivad, on uuringus osalemise ajendiks võimalus jagada oma kogemusi teadlastega, et teadus saaks aidata kedagi teist, kes elab läbi armastatud inimese kaotamise kohutavat järelkaja. Olen

igähele neist tänulik ja püüdsin kogu selles raamatus näidata üles lugupidamist nende panuse vastu.

Neuroteadus ei ole tingimata esimene teadusharu, mis leinale mõeldes meenub, ja minu teekonna alguses oli see kahtlemata veelgi vähem nii. Õppimise ja teadustöö jooksul olen viimaks mõistnud, et kui lähedane inimene on surnud, siis peab aju lahendama ülesande. See töö pole lihtsate killast. Oma kõige kallima kaotamine masendab meid, sest vajadus lähedaste järele on sama tugev nagu vajadus toidu ja vee järele.

Õnneks on aju ülesannete lahendamises osav. Tegelikult eksisteeribki aju täpselt sellel otstarbel. Pärast aastakümneid kestnud uuringuid sain aru, et aju teeb suuri pingutusi kaardistamiseks, kus meie armsad inimesed oma eluajal viibivad, et saaksime neid vajadusel üles leida. Aju eelistab uuele infole sageli harjumusi ja prognoose ning sel on raske omandada uut infot, mida ei ole võimalik eirata, nagu näiteks armsa inimese puudumist. Leinamiseks on ajul vaja täita raske ülesanne: ta peab kõrvale lükkama kaardi, mida oleme kasutanud ühises elus navigeerimiseks, ja muutma meie suhet nüüdseks surnud inimesega. Leinamine ja sisuka elu elamine ilma lähedaseta on oma olemuselt õppimise üks vorm. Kuna õppimine on elukestev tegevus, võib suhtumine leinamisse kui õppimise vormi muuta leina tuttavamaks ja mõistetavamaks ning anda kannatlikkust, et see tähelepanuväärne protsess saaks oma rada pidi käia.

Lennukis minu kõrvale istuma sattunud üliõpilaste või arstidega vesteldes kuulen neilt põletavaid küsimusi leina kohta. Nad küsivad: kas lein on sama, mis depressioon? Kui inimene ei näita oma leina välja, kas siis sellepärast, et ta eitab seda? Kas lapse kaotamine on raskem kui abikaasa kaotamine? Seepeale esitavad nad väga sageli küsimuse: ma tean kedagi, kelle ema / vend / parim sõber / abikaasa suri ja pärast kuut nädalat / nelja kuud / poolttest aastat ta ikka veel leinab. On see normaalne?

Pärast pikki aastaid koitis mulle, et inimeste küsimuste tagant paistvad eeldused näitavad leinaurijate ebaedu oma kogutud teadmiste

edasiandmisel. Just see ajendaski mind kirjutama raamatut. Olen imbinud läbi sellest, millele psühholoog ja leinaurija George Bonanno andis nimeks *uus leinateadus*.<sup>2</sup> Seda tüüpi lein, millele ma siinses raamatus keskendun, puudutab inimesi, kes on kaotanud abikaasa, lapse, parima sõbra või mõne muu lähedase. Käsitlen ka teisi kaotusi, nagu töökaotus, või sedalaadi valu, mida tunneme siis, kui sureb kuulus inimene, keda me sügavalt imetleme, kuigi pole kunagi isiklikult kohanud. Pakun toimuva mõistmiseks mõtteainet nendele meie seast, kes seisavad leinaja kõrval. See ei ole praktiline nõuanderaamat, siiski on paljud lugejad öelnud, et said siit teada asju, mis käivad kokku läbielamistega nende isiklike kaotuste puhul.

Aju on inimkonda alati paelunud, aga uued meetodid võimaldavad meil piiluda selle musta kasti sisemusse ning sealt vastu vaatav õrritab meid võimalike vastustega igivanadele küsimustele. Sellele vaatamata ei usu ma, et neuroteaduslik vaade leinale on sotsioloogilisest, religioosest või antropoloogilisest vaatest millegi poolest parem. Ütlen seda siiralt, kuigi olen kogu oma karjääri pühendanud neurobioloogilisele vaatenurgale. Usun, et arusaam leinast läbi neurobioloogilise prisma täiendab meie teadmisi, võimaldab holistilisemat vaadet leinale ja aitab uuel moel toime tulla ahastuse ja hirmuga, mida lein endast kujutab. Neuroteadus on üks meie aja jututeemasid. Mõistes leina tahkude müriaadi ning keskendudes detailsemalt leinamise kaasatud ajuvõrgustikele, virgatsainetele, käitumisviisidele ja emotsioonidele, suudame mõista nende tundeid, kes parasjagu leina käes vaevlevad. Me võime endale ja ka teistele lubada leinamist ning mõista leinakogemust – kõike seda suurema kaastunde ja lootusega.

Ehk märkasite, et ma räägin mõistetest *lein* ja *leinamine*. Kuigi neid kasutatakse samatähenduslikuna, on neil minu silmis oluline erinevus. Ühelt poolt eksisteerib *lein* – intensiivne emotsioon, mis tabab teid nagu laine, matab üleni enda alla ega luba end ignoreerida. Lein on hetk, mis tuleb ikka ja jälle tagasi. Siiski erinevad need hetked sellest, mida mina nimetan *leinamiseks*: seda sõna kasutan ma protsessi, mitte ajavahemiku jaoks. Leinamisel on teekond. Muidugi mõista on lein ja

leinamine omavahel seotud, mistõttu on neid kaht mõistet kasutatud kaotusega kaasnevate läbielamiste kirjeldamisel võrdväärtsetena. Aga on ka olulisi erinevusi. Lein ei lõpe kunagi ja see on loomulik reaktsioon kaotusele. Te kogete leinahooge selle inimesega seoses igavesti. Üksikuid muserdavaid hetki tekib veel aastaid pärast tema surma, kui olete juba naasnud eesmärgistatud, rahuldust pakkuva elu juurde. Kuigi te kogete leina kui universaalset inimlikku emotsiooni lõputult kaua, muudab leinamine ehk kohanemine aja jooksul seda kogemust. Esimesed sada korda, kui leinalaine teid enda alla matab, võite mõelda: „Ma ei saa kunagi sellest üle, ma ei suuda seda taluda.“ Saja esimesel korral mõtlete ehk nii: „Ma vihkan seda, ma ei taha seda, aga see on tuttav tunne ja ma tean, et saan sellest üle.“ Isegi kui lein jääb sama-suguseks, muutub teie suhe selle tundega. Leina tundmine aastaid pärast kaotust võib teid panna kahtlema, kas te üldse olete eluga kohanenud. Kui mõtlete emotsioonist ja kohanemise protsessist kui kahest erinevast asjast, siis ei teki probleeme, kui te kogete *leina*, olles juba pikka aega *leinanud*.

Võite meie ühisest teekonnast läbi selle raamatu mõelda kui üheskoos lahendatavatest saladustest. Teekonna esimene osa käsitleb leina ja teine osa leinamist. Iga peatükk tegeleb konkreetse küsimusega. Esimene peatükk küsib, miks on nii raske mõista, et inimene on surnud ja igaveseks läinud? Sellele aitab vastata kognitiivne neuroteadus. Teine peatükk uurib, miks lein tekitab sedavõrd suurel hulgal emotsioone: miks me tunneme nii tugevat kurbust, viha, pahameelt, süüd ja igatsust? Juttu tuleb kiindumusteooriast ja sealhulgas kiindumuse närvivõrgustikust. Kolmas peatükk esitab eelnevalt saadud vastustele toetuses küsimuse: miks võtab arusaamisele jõudmine, et armas inimene on igaveseks kadunud, nii palju aega? Selle mõistatuse lahendamise käigus selgitan mitmesuguseid teadmiste vorme, mis inimese ajus eksisteerivad. Neljandaks peatükiks on meil hangitud piisavalt taustainfot, et asuda põhiküsimuse kallale: mis toimub leinaja ajus? Sellele küsimusele vastuse saamiseks tuleb esmalt vaadata, kuidas on arusaam leinast leinateaduse ajaloo vältel muutunud. Viies peatükk

käsitleb detailsemalt, miks mõned inimesed kohanevad lähedase kaotusega paremini kui teised, ja uurib, millised on komplitseeritud leina tüsistused. Kuues peatükk mõtiskleb teemal, miks teeb lähedase inimese kaotus nii hullusti haiget; kuidas toimib armastus ja kuidas aju võimaldab selliste sidemete teket, nagu need suhtes sünnivad. Seitsmes peatükk käsitleb seda, mida saame ära teha, kui lein meid muserdab. Vastuse leidmisel toetun ma kliinilisele psühholoogiale.

Teises osas võtame ette leinamise teema ja uurime, kuidas pöörduda tagasi täisväärtusliku elu juurde. Kaheksas peatükk küsib: miks me ketrime negatiivseid mõtteid (rumineerime) pärast armsa inimese kaotamist nii palju? Muutes teemat, millele me oma mõtlemisaega kulutame, võime muuta närviühendusi ja suurendada võimalust õppida taas elama sisukat elu. Minevikule keskendumise lõpetanud, jõuame üheksanda peatüki küsimuseni: miks peaks üldse elama olevikus, kui see on täis leina? Üks osa vastusest on idee, et ainult olevikus on meil võimalus tunda rõõmu ja universaalset kannatust ning näidata üles armastust nende lähedaste vastu, kes meil alles on. Minevikust ja olevikust suundume kümnendas peatükis tulevikku ja küsime, kuidas võib lein üldse muutuda, kui inimene kunagi tagasi ei tule? Aju on tähelepanuväärne elund, mille oskusliku kasutamise korral on võimalik ette kujutada lõputult tulevikuvõrsioone. Üheteistkümnendal peatükil võtab kokku kõik, mida kognitiivne psühholoogia lisab teadmistesse leinamisest kui õppimise ühest vormist. Võttes omaks mõtteviisi, et leinamine on õppimine ja me ei lõpeta õppimist kunagi, on võimalik leinamise käänuline teekond muuta tuttavlikumaks ja lootusrikkamaks.

Kujutlege, et selles raamatus on kolm peategelast. Kõige tähtsam neist on aju, imeline oma võimetes ja mõistatuslik töös. See osa teist kuuleb ja näeb, mis juhtub lähedase surma korral, ning seejärel mõtleb, mida edasi teha. Loo keskpunktis ongi aju, mis on kujunenud sajandite pikkuse evolutsiooni ning sadade tuhandete armastus- ja kaotuskogemustega täidetud tundide tulemusel. Teine tegelane on leinateadus, karismaatiliste teadlaste ja arstide, aga ka valesstartide ja kõik-



võimalike erutavate avastustega noor teadusharu. Kolmas ja viimane tegelane olen mina, leinaja ja teadlane, sest tahaksin olla teile usaldusväärne teejuht. Minu isiklik kaotuskogemus ei ole kuigi ebatavaline, kuid loodan, et kogu mu elu kestnud töö näitab teile uue nurga alt, kuidas aju lubab kadunud armast inimest enda läheduses hoida kogu teie ülejäänud elu.



I osa

**VALUS KAOTUS SIIN,  
PRAEGU JA LÄHEDAL**



## KÕNDIMINE PIMEDUSES

Leina neurobioloogia seletamist alustan tavaliselt metafoorist, mis põhineb tuttavalt kogemusel. Selleks, et metafoor oleks arusaadav, tuleb siiski aktsepteerida üht eeldust. Eelduseks on asjaolu, et keegi on varastanud teie söögitoa laua.

Kujutage ette, et ärkate keset ööd ja tunnete janu. Te tõusete voodist ja suundute kööki, et kallata endale klaas vett. Teel kööki pöörate koridorist pimedasse söögituppa. Samal hetkel, kui te peaksite puusakondi vastu söögilauda ära lööma, tunnete te ... Hm, mida te õieti tunnete? Mitte midagi. Äkitselt koidab teile, et te ei tunne selles kohas oma puusakondi kõrgusel kõige vähimatki. Just sellest te teadlikuks saategi – asjaolust, et ei tunne *mitte midagi*, ei midagi spetsiifilist. Teie tähelepanu köitis millegi puudumine. See on veider – tavaliselt mõtleme *millestki*, mis köidab tähelepanu –, kuidas saab tähelepanu köita *mitte miski*?

Nojah, tegelikult ei kõnni te selles maailmas. Või kui täpsem olla, kõnnite te enamiku oma ajast kahes maailmas. Üks maailm on virtuaalreaalsuse kaart, mis on täielikult teie peas. Aju liigutab teie inimkuju ringi oma loodud virtuaalsel kaardil, mistõttu võite oma pimedas majas üsna hõlpsasti ringi liikuda; te ei kasuta navigeerimiseks välismaailma. Te kasutate tuttavas ruumis orienteerumiseks virtuaalset ajukaarti ja teie keha suundub sinna, kuhu aju selle saadab.

Võite aju virtuaalsest maailmakaardist mõelda kui oma peas asuvast Google'i kaardist. Olete te kunagi kogenud, et järgite hääljuhiseid, pööramata täit tähelepanu sellele, kuhu te sõidate? Mingil hetkel käsib hääл pöörata järgmisele tänavale, aga teie avastate, et seal on tegelikult jalgrattatee. GPS ja maailm ei lähe iga kord klappima. Nagu Google'i kaardid, sõltub ka ajukaart eelnevalt olemasolevast kohainfost. Et teile mitte halba teha, tegelevad ajus terved piirkonnad vigade tuvastamisega – märkavad kõiki olukordi, kus ajukaart ja tegelik maailm ei klapi. Vea tuvastamisel lülitub aju ümber visuaalsele sisendinfole (ja kui on öö, võime otsustada, et laetuli tuleb põlema panna).

Me sõltume ajukaartidest, sest keha liigutamine mööda mentaalset maailmakaarti hõivab arvutusvõimsust palju vähem kui kõndimine läbi koduse maja nii, nagu oleks see esimene kord – nagu avastaksite te uuesti, kus asuvad ukсед, seinad ja mööbel, ning otsustaksite, kuidas nende vahel manööverdada.

Mitte keegi ei oota, et tema söögilaud ära varastatakse. Ja mitte keegi ei oota, et tema armas inimene ära sureb. Isegi kui ta on olnud väga pikalt haige, ei tea keegi, mis tunne on liikuda selles maailmas ringi ilma temata. Minu panus teadlasena on uurida leina aju perspektiivist; vaatenurgast, kuidas aju püüab lahendada ülesannet, mille esitab talle kõige tähtsama inimese puudumine meie elust. Lein on ajule lahendamiseks südantlõhestavalt valus ülesanne ja leinamine muudab vältimatuks vajaduse õppida edasi elama inimeseta, keda te sügavalt armastate, kes moodustab lahutamatu osa teie maailmapildist. See tähendab, et aju jaoks on teie lähedane üheaegselt kadunud ja igavesti alles ning teie kõnnite üheaegselt kahes maailmas. Te liigute oma elus ringi vaatamata faktile, et see inimene on teilt varastatud – eeldus, mis ei kõla loogiliselt ning on ühekorraga segadust tekitav ja ärritav.