

# Leina faasid

**Dr.Kast nimetab järgmisi leinamise faase:**

## **1. Mitte tunnistada tahtmine.**

Äkilise surma puhul kestab see faas kauem. Leinaja emotsionaalne seisund selles etapis on tundetu ja tardunud. Abistajad peaksid olema leinajale käepärast, samas oskama hoida distantsi. Parim, mida saavad lähedased selles olukorras teha, on lubada leinajal olla nii nagu ta tahab. Üks käepärasemaid leinaja käitumisi võib olla põgenemine toimekusse.

## **2. Emotsioonide puhkemine.**

Põhilisteks emotsioonideks on viha, raev, hirm, meeleheide, rõõm. Abistaja peaks mitte neid emotsioone maha suruma ega neid kõrvale juhtima. Tema ülesanne on olla leinaja kõrval, kuulata teda ja hakkama saada leinaja tunnetekaosega. Vihal on tähtis roll. Viha abil saab leinaja olla tugevam. Viha ja süüdlase leidmine toovad leinajale ajutist kergendust. Viha võib esmalt areneda kahte suunda:

a) viha nende inimeste vastu, kes justkui oleksid midagi tegemata jätnud ja selle läbi surma põhjustanud (tihti arstid ja hoolduspersonal)

b) viha lahkunu vastu, kes leinaja maailma üksi jättis

Selles leinamise etapis võivad esile kerkida leinaja enesesüüdistused. Lähedased peaksid professionaalset abi paluma, juhul kui leinaja enda süütunne muutub talle raskeks ja talumatuks.

Viha ja pahameel võivad tabada ka abistajat. See sünnib juhul, kui abistaja peaks olema mingites mineviku või oleviku küsimustes leinajast teistsugusel arvamusel. Teadjad väidavad, et leina kestvus ja leina “õnnestumine” sõltuvad olulisel määral sellest, millised olid lahkunu ja leinaja suhted. Lahendamata jäänud probleemid vaevavad leinajat ja pikendavad leina. Rõõm aga tekib tänulikkusest selle suhte olemasolu üle. Siin on ka surm võimetu – ta ei saa neid suhteid ja koosoldud aega olematuks teha.

### **3. Otsimine ja kahestumine.**

Selles etapis püüab leinaja nii surma kõrvale tõrjuda kui ka võtta oma ellu kaasa osa lahkunust ja tema elustiilist. Leinajale on tähtis pidevalt jutustada oma lugusid selleks et oma tundeid alles hoida, samuti suhetes lahkunuga selgusele jõuda.

Leinaja vaatab minevikku ja tahab säilitada vanad harjumused, väga tähtsa kaotuse puhul ei tundu leinajale tema elu enam elamisväärne. Valdavad emotsioonid on masendus ja apaatia. Siin tekib leinajal surmapõlgus, seega on selles etapis leinaja suitsiidioht kõige suurem. Mida rohkem suudab leinaja väljendada oma tunnete segadust, leida ja üle rääkida koosoldud väärtusi, seda kiiremini suudab ta selle faasi läbida.

Selles etapis on abistajal kannatliku kuulaja roll. Abistaja ei tohi leinaja sarnaseid ja korduvaid arutelusid mõttetuks ega naeruväärseks pidada. Ka väga materialistliku maailmakäsitlusega leinaja võib pöörduda kõrgemate jõudude ja mediteerijate poole palvega lahkunuga mingil viisil kontakti saada. Mõte surmast tundub talle talumatu. Selles faasis toimub tihti sümbioos ehk leinaja ühtesulamine lahkunuga. Kui ühtekuuluvus on tugev, ei lasta endale ligi muid suhteid ega tundeid, mis võiksid üheksõlemist tumestada. Sümbioos annab leinajale vajaliku enesekindluse määra.

### **4. Uue enese- ja maailmasuhte loomine.**

Mida paremini leinaja kohaneb uue olukorra ja eluga, seda varem saab ta tagasi eneseusalduse. Selles etapis on leinaja kaotust tunnistanud ja asemele võivad astuda uued eluideaalid ja rõõmud. Abistaja võiks selles etapis aidata sõnastada saavutatud edusamme ja rõõmustada selle üle. Ka siin tuleb endiselt arvestada tagasilangustega.

Kui üldse selliseid termineid kasutada saab siis leinamine loetakse “edukaks” kui leinaja mõistab, et surm pole temalt mitte üksnes määratult ära võtnud, vaid talle ka palju andnud. Selle teadvustamine võib kaua aega võtta.

Lähedaste ja kolleegide roll on olla kannatlik ja tagasihoidlik. Kui soovime luua inimesekeskset organisatsiooni ja hoolida on vaja leinaprotsessist aru saada. Leinamisoskuseks ja kaotuse hüvitamiseks on vaja nii leinaja kui teda ümbritsevate inimeste valmisolekut tunnistada nii surma kui leina.

Me ei tohiks unustada, et surmakogemus ja leinamine on intiimne ja isiklik. Selleks et aidata, peame mõistma leinaja tundeid ja seisundit. Aidata saab ja tohib siis kui leinaja seda soovib. Peame oskama vaikida, kuulata ja distantsi hoida. Minu arvates on halb käitumine nn. agressiivne abistamine, abistamine iga hinna eest.