

EELK USUTEADUSE INSTITUUT

USUTEADUSKOND

DIAKOONIA JA HINGEHOID

AVO KRUUSE

PAARISUHTE LÕPPEMISEST TULENEV LEIN
HINGEHOIDLIKUS VAATES

RKH LÕPUTÖÖ

JUHENDAJA DR. LIIDIA MEEL

TALLINN 2026

SUMMARY

The topic of this thesis is grief resulting from the end of a relationship from a pastoral caring perspective. The aim of the work was to find out what needs to be kept in mind when providing pastoral caring support to a person experiencing grief after a relationship breakup. The research focused on the question of how grief resulting from the end of a relationship affects a person and what needs emerge when supporting a person from a pastoral caring perspective.

The theoretical part of the work dealt with the nature of grief, the stages of the grief process and the specifics of grief resulting from the end of a relationship. Based on the theory, it became clear that the breakup of a relationship can cause a deep and multi-level experience of loss, which affects a person's emotional, physical, social and mental well-being. Grief in a relationship can include the loss of a partner, a shared lifestyle, a future perspective, a sense of security and identity. The theoretical framework of the work was based, among other things, on Elisabeth Kübler-Ross's approach to the stages of grief and the understanding of grief in a relationship as unrecognized grief.

The empirical study was conducted as a qualitative study. The data collection method was semi-structured interviews. The study involved fourteen people who had experienced grief due to the end of a relationship. The data collected through the interviews were subjected to a qualitative content analysis directed against a theoretical background.

The results of the study confirmed the views discussed in the theoretical part. The interviews revealed that the end of a relationship caused strong emotional reactions in the participants, such as sadness, anger, guilt, shame, loneliness, disappointment and fear. Several interviewees described an identity crisis, a loss of security and difficulties in making sense of the future. It also emerged that grief due to a relationship can manifest itself in physical and psychological symptoms, including sleep disorders, eating problems, depressive states and loss of interest in life.

An important result revealed that people did not primarily need advice or quick problem solving, but above all listening, understanding and acknowledging their pain. Support was experienced as a non-judgmental presence, empathetic listening, creating a sense of security and the opportunity to freely express their feelings. The study also highlighted that shame and

the need to appear strong can prevent people from seeking help and leave them alone with their suffering.

The impact of religious and spiritual beliefs turned out to be individual. For some people, faith or the existence of a higher power offered them a later way to find meaning and make sense of the situation, but during the period of active grief, religious explanations usually did not offer direct relief. Consequently, the need to take into account a person's individual worldview and religious beliefs in compassionate support emerged.

Based on the research, it can be concluded that grief resulting from the end of a relationship can be a deep existential crisis for a person, which requires understanding and conscious support. The focus of bereavement support should be non-judgmental presence, empathetic listening, and respect for the person's individual grief process. The practical value of the work lies in the opportunity to raise awareness among bereavement caretakers and other helping professionals about the nature of grief in a couple and the support needs.

Keywords: relationship breakup, grief, relationship grief, unrecognized grief, grief process, bereavement, bereavement support, emotional pain, identity crisis, coping strategies, listening, empathy, qualitative research, content analysis.

Sisukord

SUMMARY	2
SISSEJUHATUS	5
1. LEIN PAARISUHTE LÕPPEMISE KONTEKSTIS	7
1.1. Leina kogemine paarisuhte purunemise järel	7
1.2. Eellein paarisuhte purunemise kontekstis	9
1.3. Leina viis staadiumi paarisuhte purunemise kontekstis	10
1.3.1. Eitus	10
1.3.2. Viha	11
1.3.3. Kauplemine	11
1.3.4. Depressioon	12
1.3.5. Leppimine	13
1.4. Läbitöötamata lein	13
1.5. Paul Bohannani kuus lahutuse etappi	14
2. HINGEHOID PAARISUHTE LEINAS	16
2.1. Hingehoiu mõistest	16
2.2. Lein ja leinaga toimetulek hingehoidlikus vaates	17
2.3. Hingehoid paarisuhte purunemise järel	19
3. METOODIKA	23
4. ANALÜÜSI TULEMUSED: PAARISUHTE LÕPPEMISEST TULENEV LEIN HINGEHOIDLIKUS VAATES	25
4.1 Paarisuhte lõppemisest tuleneva leina kogemine	25
4.2 Suurimad raskused paarisuhte leinas	27
4.3 Toimetulekuviisid paarisuhte leinas	28
4.4 Toetavana kogetud aspektid	29
4.5 Soovitused paarisuhte leina kogeva inimese hingehoidlikuks toetamiseks	30
KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED	32
KASUTATUD MATERJALID	34
LISAD	36
Lisa 1: Intervjuu kava	36
Lisa 2: Koodiraam	37

SISSEJUHATUS

Käesoleva lõputöö teema on **paarisuhte lõppemisest tulenev lein hingehoidlikus vaates**. Uurimustöö eesmärgiks on selgitada välja, mida tuleb silmas pidada paarisuhte purunemise järgset leina kogeva inimese hingehoidlikul toetamisel. Töö praktiline väljund on hingehoidjate teadlikkuse tõstmine, mis aitab mõista paarisuhte lõppemisest tulenevat leinakogemust.

Uurimisprobleem on paarisuhte lõppemisest tuleneva leina mõju inimesele ning tema hingehoidlik toetamine. Lõputöö otsib vastust küsimustele: mil viisil mõjub paarisuhte lõppemisest tulenev lein inimesele; mida tuleb silmas pidada paarisuhte lõppemisest tulenevat leina kogeva inimese hingehoidlikul toetamisel?

Uurimus on kvalitatiivne ning toetub teoreetilisele taustale. Paarisuhte purunemisele järgneva seisundi kui leina teoreetilisi käsitlusi on leida vähe, kuid nende hulgas on materjale, mis toetuvad lähedase surmaga seotud leina teoreetilisele taustale.¹ Seetõttu tutvustavad käesoleva töö alapeatükid 1.1-1.4 paarisuhte lõppemisest tuleneva leina mõju avades ka surmaga seotud leina puudutavat teoreetilist tausta paarisuhte lõppemise kontekstis ning pöörates tähelepanu paarisuhte lõppemisest tuleneva leina eripäradele.² Eraldi avan Elisabeth Kübler-Rossi viite leinastaadiumit (peatükk 1.4)³, kuna just seda mudelit on ka varasemalt tutvustatud paarisuhte lõppemise käsitluses⁴ ning peatükk 1.5 keskendub lahutuse etappidele.⁵

Empiirilises uuringus kasutan andmekogumismeetodina poolstruktureeritud intervjuud, valimisse kuuluvad paarisuhte purunemist kogenud inimesed. Intervjuudega kogutud andmetele teostan teoreetiliselt taustal suunatud kvalitatiivse sisuanalüüsi. Intervjuuküsimused sõnastan uurimisküsimusi silmas pidades viies punktis:

1. Kuidas kogetakse paarisuhte lõppemisest tulenevat leina?
2. Mida peetakse paarisuhte lõppemise juures kõige raskemaks?
3. Millised on inimeste toimetulekuviisid paarisuhte leinas?
4. Mida kogetakse paarisuhte leinas toetavana?
5. Mida võib pidada soovituslikuks ja mida vältida paarisuhte leina kogeva inimese hingehoidlikul toetamisel?

¹ Fisher, Alberti 2010, 118-132.

² Haamer 2021, Dulmus 2005, Segal 2026, Valoa 2016 jt.

³ Kübler-Ross 2019; Fisher, Alberti 2010.

⁴ Fisher, Alberti 2010, 126-127.

⁵ Bohannon 1970.

Tööülesanded on töö eesmärgist ja uurimisküsimustest lähtuvalt:

1. Esitada leina olemust ja staadiume tutvustav teoreetiline taust paarisuhte purunemise kontekstis.
2. Teostada kvalitatiivne uuring inimeste hulgas, kes on kogenud paarisuhte lõppemisest tulenevat leina.
3. Teostada kogutud andmetele teoreetilisel taustal suunatud kvalitatiivne sisuanalüüs ning esitada tulemused teoreetilise taustaga seostatult keskendudes paarisuhte lõppemisest tuleneva leina mõjule ning võimalikele soovitudele paarisuhte lõppemisest tulenevat leina kogeva inimese hingehoidlikul toetamisel.

PÕHIMÕISTED

Lein – individuaalne kogum kannatustest, mida põhjustab kindla inimese puudumine, kes varem rahuldab kiindumusvajadust ning moodustas osa identiteedist ja maailmas toimetulekust.⁶ Loomulik reaktsioon kaotusele, mida enamasti mõistetakse elusolendi kaotusena, kellega leinaja on olnud emotsionaalselt seotud; dünaamiline, individuaalselt väga erinev ja kõikehaarav protsess, mis nõuab inimeselt suurel määral emotsionaalset ja sotsiaalset kohanemist.⁷

Paarisuhte lõppemisest tulenev lein (lahutuslein) – antud töös käsitlem paarisuhte lõppemisest tuleneva leinana leina, mille on põhjustanud paarisuhte lõppemine kas lahkuminekku või ametliku abielu lahutuse läbi.

Hingehoid – laiemas tähenduses pastoraalne suhtlemine kõigis selle avaldumisvormides, hõlmates nii hingehoidlikke vestlusi, kodukülastusi kui ka vaimulikke talitusi. Kitsamas tähenduses eeskätt pastoraalne nõustamine, mille põhivormiks on hingehoidlik vestlus.⁸

Hingehoidja – vastava erialase ettevalmistusega spetsialist, kes hoolitseb inimese eest tervikuna, keskendudes sealjuures eksistentsiaalsetele ning usulistele teemadele; kuulub Eesti Kirikute Nõukogu (EKN) liikmeskirikusse või Eesti Vabariigis registreeritud usuühendusse ning omab kiriku/usuühenduse juhtorgani volitust või nõusolekut antud tööks.⁹

⁶ O`Connor 2023, 49.

⁷ Tall 2025. "Leinanõustamine ja tehnikad".

⁸ Lehtsaar, Soom, Shihalejev 2015, 83.

⁹ Riiklik kutsestandard 2024.

1. LEIN PAARISUHTE LÕPPEMISE KONTEKSTIS

Kurbus ja lein on inimese loomulik reaktsioon kaotusele, mida enamasti mõistetakse elusolendi kaotusena, kellega leinaja on olnud emotsionaalselt seotud. Sealjuures ei pruugi lein olla tingitud ainult lähedase surmast, vaid võib tuleneda romantilise suhte lõppemisest, sõpradest ja vanematest lahkumisest, lemmiklooma kaotusest vms. Lein on dünaamiline, individuaalselt väga erinev ja kõikehaarav protsess, mis nõuab inimeselt suurel määral emotsionaalset ja sotsiaalset kohanemist.¹⁰

Enamasti käsitletakse leina lähedase inimese surmast põhjustatud kaotusvalu ja muutuste seisukohalt, kuid leina puudutav üldine teoreetiline taust võimaldab paremini mõista ka paarisuhte lõppemisest tulenevat leina. Järgnevad alapeatükid käsitlevad leina paarisuhte lõppemise kontekstis ning pööravad tähelepanu paarisuhte lõppemisest tuleneva leina eripäradele.

1.1. Leina kogemine paarisuhte purunemise järel

Dyregrovi kirjelduse järgi võib leina kogeda mitmel erineval moel. Lähedase ja armsa inimese kaotanule tähendab see sageli valu, ilmajäämist ja igatsust ning paljud inimesed kogevad väga keerukaid leinareaktsioone.¹¹

Lahutus järgib sarnaseid leinamustreid nagu lähedase kaotuse korral. Lahutuslein on sageli aga isegi keerulisem, arvestades, et inimene, kes on kaotatud, pole füüsiliselt surnud ja elab edasi ning loob teistega uusi suhteid. Kuid see inimene, nagu partner teda tundis, on surnud. D`Arienzo väidab, et kõige sagedamini viidatud lahutusprotsessi mudel on Kübler-Rossi leinastaadiumite mudel (peatükk 1.3). Selle järgi võrreldakse inimeste reaktsiooni surmale ning paarisuhte purunemisele.¹²

Tegelikult ei erine kaotuse olemus kuigi palju, kuid lahkumineku puhul, mis tuleneb partneri otsusest, varjutavad kogemust sageli konflikt ja pettumus. Surma korral kiputakse meenutama rohkem head, isegi siis, kui kooselu viimased aastad ei olnud õnnelikud. Seetõttu võib öelda, et nii partneri surm kui ka lahutus põhjustavad leinaprotsessi.¹³

¹⁰ Tall 2025. "Leinanõustamine ja tehnikad".

¹¹ Dyregrov 2017, 12.

¹² D`Arienzo 2025.

¹³ Samas, 75.

Uuringud on näidanud, et nagu lähedase surmgi võib paarisuhte purunemine põhjustada nii psühholoogilisi kui ka füsioloogilisi sümptomeid, sealhulgas pealetükkivaid mõtteid, unehäireid ning isegi „murtud südame“ sündroomi ja immuunsüsteemi häireid.¹⁴ „Murtud südame“ ehk Takotsubo sündroom on südamepuudulikkus, mis võib meenutada südamelihase infarkti ning mille võib esile kutsuda tugev emotsionaalne stress nagu lein, hirm, viha või ärevus.¹⁵

Lahkuminekuga nagu lähedase surmagagi kaasneb sageli tugev kurbus, kuna kaotatakse nii partnerlussuhe kui ka sellega seotud igapäevased rutiinid. Lisaks leinatakse ühiste unistuste purunemist ning muutust oma rollis ja identiteedis. Kurbuse kõrval on tavalised ka ärevus, viha, depressioon, tuimus, igatsus ja meeleheide. Samuti võivad esineda pettumus, süütunne ja häbi, et suhe ei vastanud ootustele.¹⁶ Leinaja võib küsida, kes ta nüüd ilma teise inimeseta on või milline on tema elu eesmärk. Igapäevaste kogemuste jagamise puudumine võib jätta mulje, justkui poleks neid sündmusi enam olemas olnudki.¹⁷

Paarisuhte lõppemisest tuleneva leina puhul võib siin üheks oluliseks eripäraks pidada asjaolu, et lahkumineku järel on kaotatud küll suhe, aga suhte teine pool on endiselt elus. See asjaolu võib mõjutada, kuna võimalus suhe taastada on füüsiliselt reaalne ning samuti on tõenäoline kaotatud kaaslast veel kohata.

Segal ütleb, et romantilise suhte lõppemine on üks elu stressirohkemaid kogemusi, mis võib paisata inimese elu kaosesse ja vallandada tugevaid emotsioone. Kuna suhted algavad sageli suurte lootustega, tähendab nende purunemine sügavat pettumust ja leina. Suhte lõppemine mõjutab oluliselt inimese identiteeti ja igapäevaelu, millega kaasneb sageli ebakindlus tuleviku suhtes ning hirm üksinduse ees. Oluline on mõista, et emotsionaalne valu on loomulik reaktsioon, isegi kui suhe ei olnud toimiv.¹⁸

Kiindumusteooria kohaselt on lein reaktsioon olulise kiindumussuhte kaotusele, mille puhul aktiveerub vajadus taastada lähedus ja kontakt. Toimetulek selles kogemuses sõltub ka inimese kiindumusstiilist. Turvalise kiindumusstiiliga inimesi iseloomustab tunne, et nad saavad hädaajal teisi usaldada ja neile loota, seetõttu suudavad nad kaotusega paremini kohaneda.

¹⁴ Field 2011, 386.

¹⁵ <https://sudamekeskus.ee/sudamehaigused/takotsubo-sundroom>.

¹⁶ Kurittu 2025, 7.

¹⁷ O`Connor 2023, 49.

¹⁸ Segal 2026.

Äreva stiiliga isikud muretsevad, et kiindumusfiguur ei ole vajadusel kättesaadav, seetõttu on neil raskusi sideme katkestamisega. Vältiva kiindumusstiiliga inimesed ei usalda teisi ja püüavad säilitada iseseisvuse, mistõttu kalduvad oma emotsioone alla suruma.¹⁹

Nii lähedase surmajärgselt kui ka lahkumineku puhul võivad leinaprotsessis ilmned ka jätkuvad sidemed kaotatud partneriga. Need võivad olla sisemised (mälestused ja sümbolised tähendused) või välised (tajutud kohalolu). Kuigi need on alguses loomulikud, võivad need pikema aja jooksul takistada kohanemist.²⁰

Kokkuvõttes võib öelda, et paarisuhte purunemisest tingitud leina (selles töös korduvalt nimetatud ka lahutusleinaks), tajuvad ja kogevad inimesed sarnaselt surmaleinaga. Tunded ja emotsioonid, mis leinajaid valdavad ning nende kulg on üsna ligilähedane.

Samas võib inimene kaotuse lähenemist ette aimata. Järgnevas alapeatükis on kirjeldatud perioodi, kus kaotus ei ole veel kohal, kuid selle aimdus on olnud juba pikalt õhus. Eelleina kirjeldamine on oluline ka paarisuhte lõppemisest tuleneva leina mõistmisel, kuna ka suhte lõppemist võib lahkuminekule eelnevalt juba ette tunda.

1.2. Eellein paarisuhte purunemise kontekstis

Klassikalises surmaleina võtmes on levinud Kübler-Rossi kirjeldatud eelleina käsitlus: Sügavam kaotusekartus tekib olukorras, kus keegi armastatud inimene – või ka inimene ise – jääb parandamatult haigeks. Leinaaimdus tähistab justkui lõpu algust mõtetes. Sellest hetkest alates tegutsetakse kahes maailmas: ühes turvalises ja harjumuspärases ning teises ebaturvalises maailmas, kus lähedase inimese surm on võimalik. Sellega kaasneb kurbus ning alateadlik vajadus oma mõtlemist ja sisemaailma ette valmistada.²¹

Hinnatud abielunõustaja ja pereterapeut Virginia Satir toob välja sarnasused eelleina kogemisel paarisuhte lõppemise ja eesootava surma vahel, toetudes Kübler-Rossi leinastaadiumite mudelile. Emotsionaalsed tasandid, mille inimesed läbivad lahutuse ajal ja pärast lahutust, on võrreldavad surmaeelsete seisunditega. Esmalt tekib soov toimunud sündmusi eitada ning ennast kogu olukorrast isoleerida. Seejärel tekib viha, süüdistades enda vigades kedagi teist. Kolmandaks järgneb tingimine: olukord, kus inimene piltlikult soovib vaadata

¹⁹ Valoa 2016, 11.

²⁰ Valoa 2016, 13; 19.

²¹ Kübler-Ross 2019, 14.

raamatupidamist, et näha, kas seis on võrdne. Seda esineb sageli lahtuse käigus toimivas laste hooldusõiguste ning vara jaotamise pärast kaubeldes. Sellele järgneval depressiooniperioodil kerkib pinnale ohtralt enesevihakamist, enesesüüdistusi ning läbikukkumise tunnet. Lõpuks, kui kõik eelpool loetletud staadiumid on läbitud, suudab inimene aktsepteerida oma olukorda ja iseennast.²²

1.3. Leina viis staadiumi paarisuhte purunemise kontekstis

Elisabeth Kübler-Rossi leina viis staadiumi on üks tuntumaid käsitlusi, mille abil on püütud kirjeldada inimese emotsionaalseid reaktsioone kaotusele.²³ Sellele mudelile on toetunud ka Bruce Fisher, tunnustatud psühhoterapeut ja paariterapeut, kes on mitme aastakümne vältel läbi viinud lahtusest taastumise kursust, mille ta ise välja töötas.²⁴

Oluline on rõhutada, et lein ei kulge sirgjooneliselt ühest etapist teise. Inimene võib kogeda erinevaid tundeid vaheldumisi ning naasta korduvalt samade reaktsioonide juurde. Staadiumid ei ole norm ega kohustuslik tee, vaid üks võimalik raamistik, mis aitab leina kogemust paremini mõtestada. Viis staadiumi moodustavad raamistiku, mis aitab kohaneda eluga pärast lähedase kaotust. Mitte kõik leinajad ei läbi kõiki staadiume ning ka nende järjekord võib varieeruda.²⁵

1.3.1. Eitus

Lähedase kaotanud inimese puhul on eitus pigem sümboolne kui otsene. See ei tähenda, nagu inimene ei teaks sõna otseses mõttes, et lähedane on surnud. Pigem väljendub see kogemuses, kus tullakse koju ega suudeta uskuda, et naine ei tule iga hetk uksele või et mees ei ole lihtsalt komanderingus, kuna toimunu on psüühika jaoks liiga palju.²⁶

Paarisuhte purunemise kontekstis on eitus otsesem. Inimene ei usu, et temaga võib midagi niisugust juhtuda. Loodetakse, et partner tuleb tagasi ja kõik on jälle hästi. Sageli tabab inimest šokk, tuimus ja igasuguste tundmuste eitamine. Mahajäetu võib käituda masinlikult, nagu

²² Fisher, Alberti 2010, 12.

²³ D`Arienzo 2025.

²⁴ Fisher, Alberti 2010.

²⁵ Kübler-Ross 2019, 20.

²⁶ Kübler-Ross 2019, 21.

poleks midagi juhtunud, surudes viha alla ja sattudes depressiooni. Endist partnerit koheldakse parimal viisil, lootuses, et kõik toimuv on lihtsalt halb uni ja tegelikult ta ei lahku.²⁷

Leppides kaotuse tegelikkusega ja hakates endale küsimusi esitama, algab sageli inimesele endale märkamatu tervenemisprotsess. Inimene võib muutuda ajapikku tugevamaks ning eitus hakkab vaibuma. Samal ajal hakkavad pinnale tõusma tunded, mis olid alguses varjul.

1.3.2. Viha

Leinaprotsessis sageli üks intensiivsemaid reaktsioone on viha, mis ei pea olema loogiline ega õigustatud. Kõige enam võib viha olla suunatud ootamatu, teenimatu ja soovimatu olukorra vastu, millesse inimene on sattunud.²⁸

Fisher ütleb, et kui on jõutud suhte lõppemise aktsepteerimiseni, tundub viha väljendamine hea, kuid samas tekib inimesel mure, et endine partner kardab selle viha tõttu tagasi tulla. See toob kaasa süütunde ja mõningase kahevahel oleku. Rahulolematus, mis aastaid suhtes eksisteerinud oli, tuleb nüüd pinnale.²⁹ Kui inimene suudab oma leinamisviha tunnistada ja seda väljendada, on reaalse leinamisprotsessiga algust tehtud.³⁰

Lahutusviha on võrreldes surmaleinas kogetava vihaga, äärmiselt tugev. Raev, kättemaksuhimu ja ülevoolav kibedus on sellel ajal üsna tavalised.³¹ Seepärast on oluline selles faasis leida endale konstruktiivne viha väljaelamise võimalus, vajadusel ka terapeudi või nõustaja abiga.

1.3.3. Kauplemine

Selles faasis ekseldakse „oleksite“ ja „poleksite“ rägastikus. Tekib soov, et kõik oleks jälle endine ja et lähedane inimene oleks tagasi. Need „oleksid“ korduvad mõtetes üha uuesti. Süü on kauplemise sage kaaslane. Need mõtted sunnivad otsima enda käitumisest vigu ja kaaluma, mida oleks saanud teha teisiti. Inimene oleks valmis tegema mida tahes, et kaotusvalu mitte tunda.³²

²⁷ Fisher, Alberti 2010, 126.

²⁸ Kübler-Ross, 25.

²⁹ Fisher, Alberti 2010, 126.

³⁰ Samas.

³¹ Samas, 143.

³² Kübler-Ross 2019, 33.

Kui inimeseni jõuab tõdemus, et paarisuhe on päriselt läbi, kuid ta pole veel valmis eralduma, võib ta hakata kauplema, lubades teha mida iganes, kui ainult partner tagasi tuleks. Ollakse valmis muutma oma käitumist ja iseennast maha salgama, et partner ta tagasi võtaks. See staadium on lahutusprotsessi jaoks ohtlik, sest paljud inimesed asuvad taas kokku valedele põhjustel – et vältida üksindust ja paarisuhte lõppemisega kaasnevat õnnetut olekut.³³

Kauplemine ei ole seega pelgalt mõtlemine, vaid sisemine katse taastada kontrolli. See on viis, kuidas psüühika püüab kaotuse reaalsust edasi lükata ja valu korraks talutavamaks muuta.

1.3.4. Depressioon

Pärast kauplemise faasi liigub tähelepanu sageli tagasi olevikku. Depressioon on selle seisundi ajal tüüpiline, kuid see erineb esimeses staadiumis kogetavast depressioonist. Inimeses kerkib küsimus: „Kas see ongi kõik, mida elul pakkuda on?“ Sageli lisanduvad ka eksistentsiaalsed küsimused, nagu: „Miks ma siin maa peal olen?“ See on isikliku arengu periood, tugevama identiteedi saavutamiseks, et leida elu sügavam eesmärk ning muuta oma elu mõtestatumaks.³⁴

Fisheri kirjelduse järgi on selles staadiumis üsna sagedased enesetapumõtted. Inimeses võtab võimust sisekõne: „Ma olen nii kaua pingutanud ja nii rängalt töötanud ja siin ma nüüd olen, taas mustas augus. Ma ei taha, et see suhe otsa saaks!“ Inimesed, kes sellest staadiumist teadlikud on, läbivad selle üldjuhul kergemini.³⁵

Kurbusel ja tühjusel lubatakse olla, et need saaksid puhastada ja aidata kaotust tervikuna läbi uurida. Kui inimesel lubatakse depressiooni kogeda, võib see lahkuda siis, kui on oma rolli täitnud. Jõu taastudes võib see aeg-ajalt naasta, kuid selline korduvus on leinaprotsessi loomulik osa.³⁶

Lahutusleina neljas staadium on paarisuhte lõplik hävimine ja piltlikult öeldes kõige pimedam aeg enne koitu.

³³ Fisher, Alberti 2010, 127.

³⁴ Samas.

³⁵ Samas.

³⁶ Kübler-Ross 2019, 37.

1.3.5. Leppimine

Leppimist võidakse ekslikult pidada kaotusest „ülesaamiseks“ või olukorraga lihtsalt ära harjumiseks. Tegelikult ei tähenda leppimine unustamist ega valu kadumist, vaid tasapisi kujunevat võimet elada edasi uues reaalsuses. Leppimine võib väljenduda kasvõi selles, et häid päevi on rohkem kui halbu. Hakates uuesti elama ja elust rõõmu tundma, võib tekkida tunne, nagu reedetaks lahkunut. Kaotatud ei saa kunagi asendada, kuid on võimalik luua uusi sidemeid, uusi olulisi suhteid ja uusi vastastikuseid sõltumisi.³⁷

Abielu ja kooselu kontekstis on see paarisuhte katkemisega leppimise staadium. Inimene on hakanud leina hingevalust taastuma ega tunne enam pidevat vajadust lõppenud suhet taga nutta. Nüüd saab ta liikuda täiuslikuma isikliku vabaduse ja sõltumatuse suunas. On äärmiselt oluline, et enne järgmisesse paarisuhtesse astumist need leina viis staadiumi läbi töötataks.³⁸

Paljud inimesed võivad eelkirjeldatud tugevate reaktsioonide või ühiskondliku suhtumise tõttu leinamist karta. Leina läbimine on aga oluline leina pikaajalise kroonilise mõju vältimiseks. Järgmises peatükis vaadeldakse läbitöötamata jäänud leina ja allasurutud tunnete tagajärjel tekkivaid sümptomeid ja protsesse.

1.4. Läbitöötamata lein

Verena Kast'i järgi peitub leinaprotsessi igas etapis oht, et inimene jääb sellesse pidama ega liigu leinaga edasi. Psühhoteraapiasse jõuavad sageli inimesed, kes on kunagi kaotanud lähedase, kuid ei ole suutnud seda kaotust piisavalt läbi töötada. Ka ühiskondlikult nähakse sageli tugevusena seda, kui leinast saadakse kiiresti üle. Tegelikuses võib leina allasurumine viia depressiivsete seisunditeni, mille põhjused jäävad inimesele sageli arusaamatuks. Läbitöötamata lein võib hiljem taas esile kerkida sarnaste kaotuskogemuste korral.³⁹ Samuti raskendab leinaga toimetulekut see, kui suhtesse on jäänud lahendamata konflikte.⁴⁰

Läbitöötamata leinas võivad ilmned erinevad sümptomid, nagu apaatia, kehakaalu muutused, unehäired või liigne väsimus, püsiv erutus seisund ning keskendumisraskused. Samuti võivad esineda pealetükkivad mõtted ja unenäod, traumaatilise sündmuse taaselamine, hüpervalvsus

³⁷ Samas, 44.

³⁸ Fisher 2010, 127.

³⁹ Kast 1998, 66.

⁴⁰ Samas, 67.

ja muud sarnased reaktsioonid. Sellised mõjud ulatuvad lisaks üksikisikule ka perekondade ja ühiskonnani tervikuna.⁴¹

Sellise leina võimalikeks tagajärgedeks võivad olla ainete kuritarvitamine, psühhiaatrilised probleemid ning enesetapukäitumine. Eakate puhul on risk suurem, kuna neil esineb sagedamini sotsiaalset isolatsiooni ja depressiooni. Statistiliselt moodustavad üle 65-aastased märkimisväärse osa enesetapujuhtumitest.⁴²

Surmaleina ja selle mõju on aastate jooksul palju uuritud ning selle kohta ohtralt avaldatud materjalid on lihtsasti kättesaadavad. Käesolevas töös olen seni kõrvutanud surmaga seotud leina materjale lahkuminekuga seotud leinaga, ning tutvustanud ka Kübler-Rossi leinafaase. Järgnev alapeatükk tutvustab lisaks Paul Bohannani poolt kirjeldatud kuute lahutuse etappi.

1.5. Paul Bohannani kuus lahutuse etappi

Sotsioloog Paul Bohannan tõi välja kuus lahutuse etappi, mille inimesed tavaliselt läbivad, neist igaüks esitab ainulaadseid väljakutseid ja kasvuvõimalusi. Nende etappide mõistmine võib aidata inimestel muuta ülemineku paremini juhitavaks ja vähem traumeerivaks, eriti kui seda toetavad professionaalsed nõustajad.⁴³

Emotsionaalne lahutus toimub siis, kui abikaasad tõmbuvad oma suhtest emotsionaalselt tagasi, nende tõmme ja usaldus teineteise vastu on kadunud. Enesehinnang on kahanenud ja kumbki ei saa enam teiselt armastuse kaudu kinnitust. Emotsionaalne lahutus annab alust sügavale üksindusele ja eneseväarikuse vähenemisele.⁴⁴

Seaduslik lahutus on abielu seaduslik lõpp kohtumenetluse kaudu, mis on alles teekonna algus "täieliku lahutuse" suunas. Isegi avatud lääne ühiskonnas on ainult üks asi, mida lahutus saab teha, mida muud vahendid ei suuda – see kehtestab õiguse uuesti abielluda.⁴⁵

Majanduslik lahutus: Majanduslik lahutus peab toimuma, kui on olemas varasid ja võlgu. Kui majapidamine lahutuse tõttu laguneb, toimub perekonna kui majandusüksuse lõpetamine. Vara

⁴¹ Dulmus 2005, 76.

⁴² Samas, 77.

⁴³ D`Arienzo 2025.

⁴⁴ Bohannan 1970, 30.

⁴⁵ Samas.

jagamine ja uue finantsolukorraga kohanemine võib tunduda üle jõu käiv. Lahutuse ajal tekkiv finantsstress on seotud suurenenud ärevuse ja depressiooniga.⁴⁶

Kaasvanemlik lahutus: Kaasvanemlik lahutus on vajalik, kui peres on lapsed. See hõlmab läbirääkimisi ja oma rollide määramist vanematena, vähem või rohkem aja veetmist lastega ja loodetavasti edukateks vanemateks õppimist kärgperes. Koostööl põhinev kaasvanemlus on üks tugevamaid lapse kohanemise ennustajaid pärast lahutust.⁴⁷

Kogukondlik lahutus on näha muutustes, mis toimuvad inimese suhetes ja sõprade seas. Võib saada vähem tuge sõpradelt ja perelt või hakata tundma survet uuesti kohtamas käia. Sõbrad on vajalikud, sest pärast lahutust lakkab inimene olemast osa paarist. Paljude lahutatud inimeste jaoks tähendab see, et maailm näib muutuvat ebastabiilseks.⁴⁸

Psühholoogiline lahutus: Selleks hetkeks on ülalloodud etapid enamasti lahendatud või ollakse nendes valdkondades rohkem kindlustunnet leidnud. Liigutakse iseseisvuse, ennasttoetavamaks muutumise ja vähem kahetsuse või süüdistamise poole. Iga partner peab endisest suhtest lahti laskma ja saama taas iseseisvaks sotsiaalseks indiviidiks.⁴⁹

Kokkuvõtteks võib öelda, et paarisuhte purunemine on sügav emotsionaalne kaotus, mis käivitab leinaprotsessi ja mõjutab nii inimese psüühikat, identiteeti kui ka igapäevaelu. Leina kulg on individuaalne ning sõltub mitmetest teguritest, sealhulgas kiindumusstiilist ja sotsiaalsest toest. Kuigi kogemus võib olla väga valus ja segadust tekitav, on tegemist loomuliku protsessiga, mille kaudu inimene aja jooksul kohaneb ja leiab uue tasakaalu.

⁴⁶ Samas, 31.

⁴⁷ Bohannon 1970, 31.

⁴⁸ Samas.

⁴⁹ Samas, 32.

2. HINGEHOID PAARISUHTE LEINAS

Mitmed uuringud on kinnitanud, et hingehoid mängib olulist rolli emotsionaalse ja vaimse vastupidavuse edendamisel kaotuse ajal. Näiteks Neimeyeri ja tema kolleegide 2014 aastal läbiviidud uuring rõhutas tähenduse loomise olulisust leinaprotsessis, märkides, et vaimne tugi annab inimestele sageli raamistiku oma kaotuse mõtestamiseks.⁵⁰

Leina käsitlemisest ainult kliinilisest või vaimsest vaatenurgast ei piisa; pigem on vaja integreerivat lähenemisviisi, mis tunnustab kogu inimest ja keskkonda, milles nad leinavad. Inimese terviklikkuses on oluline ka usuline mõõde. Seetõttu tutvustab käesolev peatükk hingehoiu mõistet, leina ja leinaga toimetulekut hingehoidlikus vaates, leinaja hingehoidu ning hingehoidu paarisuhte purunemise järel.

2.1. Hingehoiu mõistest

Eestikeelne mõiste „hingehoid“ tuleneb saksa sõnast *Seelsorge*. Inglise keeles kasutatakse kahte vastavat mõistet: hingehoid laiemas tähenduses kui *pastoral care* (pastoraalhooldatus) ning kitsamas tähenduses kui *pastoral counseling* (pastoraalnõustamine). Seejuures viitab esimene, laiem mõiste pastoraalsele suhtlemisele kõigis selle avaldumisvormides, hõlmates nii hingehoidlikke vestlusi, kodukülastusi kui ka vaimulikke talitusi. Teine, kitsam mõiste tähendab aga eeskätt pastoraalset nõustamist, mille põhivormiks on hingehoidlik vestlus.⁵¹

Teoloogilises perspektiivis käsitletakse hingehoiusuhet sageli kolmnurgana, kus horisontaalsel tasandil paiknevad hingehoidja ja klient ning vertikaalsel tasandil Jumal. Samas rõhutatakse, et hingehoid ei toimu vaakumis, vaid alati kindlas ühiskondlikus ja kultuurilises kontekstis. Kultuuri muutudes muutuvad ka inimesed, nende probleemid ning sellest tulenevalt ka hingehoiutöö meetodid. Kuigi teoloogiliselt peetakse Jumalat muutumatuks, on ajaloo jooksul kujunenud erinevad hingehoiu mudelid, milles inimese ja Jumala rolli probleemide lahendamisel on mõistetud erinevalt.⁵²

Eestis 2024 aastal loodud kutsestandardis kirjeldatakse hingehoidja tööd järgnevalt:

Hingehoidja töö eesmärk on olla kannatavale/kriisis inimesele toeks tema enda vajadustest ja veendumustest lähtuvalt. Hingehoidja hoolitseb inimese kui terviku eest, keskendudes eksistentsiaalsetele ja usulistele teemadele. Hingehoidja kuulub Eesti Kirikute Nõukogu (EKN)

⁵⁰ Rodrigo 2024, 39.

⁵¹ Lehtsaar, Soom, Shihalejev 2015, 83.

⁵² Samas, 87.

liikmeskirikusse või Eesti Vabariigis registreeritud usuihendusse ning tal on oma kiriku/usuihenduse juhtorgani volitus või nõusolek selleks tööks.⁵³

Kokkuvõtvalt võib öelda, et hingehoiu aluseks peetakse kristlikku inimkäsitlust, mille kohaselt inimene on loodud, langenud ja lunastatud. Just nendele kolmele vaatenurgale ning neist lähtuvatele elu tõlgendustele toetub ka hingehoiu inimkäsitlus tervikuna.⁵⁴

2.2. Lein ja leinaga toimetulek hingehoidlikus vaates

Noor Augustinus on kirjeldanud, kuidas ta elas läbi ühe sõbra surma:

Selle valu tõttu laskus minu südame kohale sügav pimedus ja kuhu ma ka ei vaadanud, kõikjal oli surm. Kodune linn muutus mulle piinaks, isamaja kummaliseks õnnetuspaigaks, ja iga asi, mida ma olin temaga üheskoos omanud, sai mulle nüüd ilma temata lõputuks kannatuseks. Kõikjal otsisid mu silmad teda ja teda ei antud mulle; ma vihkasin kõike, sest teda polnud ja mulle ei saadud enam öelda: vaata, ta tuleb, nagu oleks ta veel elus, nagu siis, kui ta oli kord eemal olnud. Olin iseendale üksainus suur küsimus ja küsisin oma hingelt, miks ta nukker on, miks ta mind niiväga segadusse ajab, ja ta ei osanud mulle midagi vastata. Ja kui ma talle ütlesin: looda Jumala peale, siis ta ei kuuletunud ja tal oli õigus, sest see inimene, kelle ta oli kaotanud kui kõige kallima, oli parem ja tõesem kui pettepill, mille ma andsin talle kui lootuse. Ainult veel nutta oli mulle magus ja ma võtsin oma südamerõõmus sisse oma sõbra koha...⁵⁵

Augustinuse lühitekstis kajastub mitmeti raske kaotuse kandnud inimese sisemaailm: vapustus maailmamõistmises ning kogemus, et varem omane ja tuttav muutub nüüd piinavaks. Surm näib laotuvat varjuna kogu senise elu kohale, sealhulgas ka maapealsete paikade ja mälestuste, näiteks isamaja, üle. Ilmneb, kui suurel määral loob kahe inimese suhe ühise maailma, ning surmaelamus võib tekitada tunde, et ka see ühiselt kogetu ei ole enam olemas.⁵⁶

Lein eeldab muutusi inimese identiteedis, rollides ja suhetes, kuna kaotuse järel ei olda enam samas suhtes ega rollis nagu varem. Kui lein tajutakse traumaatilisena, võib see ümberkujundamise protsess tunduda ületamatuna. Sellised kogemused võivad viia sotsiaalse

⁵³ Riiklik kutsestandard 2024.

⁵⁴ Kettunen 2016, 51.

⁵⁵ Kast 1998, 10.

⁵⁶ Kast 1998, 10..

emaldumiseni, mis omakorda katkestab toetavad suhted. Ebapiisav sotsiaalne tugi ja nõrgad toimetulekuoskused raskendavad leinaprotsessi veelgi.⁵⁷

Taolises raskes ümberkohanemise protsessis võib inimene vajada igavikku vaatavat hingehoidlikku tuge sõltumata sellest, kas tegemist on lähedase surmale järgneva või paarisuhte lõppemisest tuleneva leinaga.

Hingehoiusuhet on kokkuvõtlikult kirjeldatud kõrval käimisena. See tähendab, et kaks inimest käivad koos ja aitaja annab aega, püsib aidatava kõrval, kuulab, elab kaasa, mõistab, on tema lähedal ja saadab teda elus edasi.⁵⁸

Sellist kõrval käimist kui hingehoiu võrdpilti on kõrvutatud Uue Testamendi pildiga Jeesusest, kes käib koos jüngritega Emmause teel.⁵⁹ Lähtudes Jeesuse eeskujust, on hingehoidja kui kõrval käija keegi, kellel jätkub kannatlikkust kõndijaga temale jõukohast sammu pidada ning võimaldada leinateemade käsitlemist inimese vajadustest lähtuval viisil ja temale sobivas tempos.

Kui rääkida läbimata ehk lahendamata leinast, võiks seda piltlikult võrrelda teelt eksimise või „nõiarings“ käimisega ja „murtud südame sündroomi“ ehk teel nõrkemisega. Hingehoidlikus vaates on siin oluline mõista, mis „nõiaringi“ või nõrkemist põhjustab, enne kui saab koos teekonda alustada.

Bowlby käsitluse kohaselt on lein seotud käitumisega, mille eesmärk on säilitada side kaotatud isikuga, sõltumata selle tagajärgedest. Lahendamata lein kujutab endast kroonilist seisundit, mis ei ole otseselt samastatav ärevus- või depressiivsete häiretega, kuid mille sümptomid võivad nendega osaliselt kattuda.⁶⁰

Hingehoid algab füüsilisest, emotsionaalsest ja vaimsest kohalolust. Kohalolek seisneb põhimõtteliselt teistega suhtlemises avatuse, tähelepanelikkuse ja palvemeelsusega viisil, mis suurendab potentsiaali „mina-sina“ suhteks, mis tekib siis, kui teisi autentselt tuntakse ja suhe sõltub Püha Vaimu osadust loovast kohalolust.⁶¹

⁵⁷ Dulmus 2005, 76.

⁵⁸ Kettunen 2016, 112.

⁵⁹ Piibel 1997, Lk 24:13-35.

⁶⁰ Bowlby 1982, 667.

⁶¹ Cho 2021, 31.

Hingehoidlikus vaates on seega oluline püüda mõista ka leina, sealhulgas läbimata leina, osaduse perspektiivis. See tähendab mitte kiirustama inimest „saama üle“ kaotusest, vaid koos mõtestada juhtunut leinaja jaoks toetavat tähendust loovas usulises võtmes, liikudes nii tervenemise ja osaduse tunnetamise suunas.

2.3. Hingehoid paarisuhte purunemise järel

Hingehoid on kaaslus ja teist austav hoolitsus, milles hingehoidja toetab, mitte ei määra aidatava enese elutõlgendust.⁶² Leinaja hingehoius on oluline, et kõrval käies pääsetakse sisse abi otsiva inimese olukorda.

Inimesel, kes leinab oma paarisuhte, on tähtis tunda, et ta pole üksi, kuid teda ei tohiks ka üle hooldada ega liigselt suunata. On vaja leida sobiv distants, et leinajale ei jääks muljet, nagu antaks lubadusi, millest hiljem ei suudeta kinni pidada. Oluline on lubada leinajal olla nii tardunud ja tundetu, nagu ta parasjagu on, ning mitte heita talle ette, kui ta pisaraid ei leia. Leinaja võib olla raske tundekoorma all ajutiselt tardunud.⁶³

Leinas võivad esile kerkida spetsiifiliselt hingehoiu valdkonda kuuluvad küsimused. Leinaja võib küsida: „Kus oli Jumal? Kas see on tõesti Jumala tahe?“ Võidakse öelda: „Olen Jumalas pettunud, tema plaan minu ja mulle armsa inimese jaoks on mu usu kõikuma löönud.“ Samal ajal võib esineda lootus, et Jumal mõistab, et on juhtunud viga, ja et kallid inimene võiks tagasi tulla. Lubades endal viha tunda ja sellest rääkida, võib inimene kogeda, et Jumal on piisavalt tugev, et selle vihaga toime tulla, ning piisavalt tugev, et tunda kaastunnet ja armastada ka siis, kui viha on suunatud tema poole.⁶⁴

Selline viha puudutab sageli inimese sügavamaid usulisi ja eksistentsiaalseid küsimusi. See võib raputada varasemaid arusaamu maailmast, kuid samas avada ruumi ausamaks suhestumiseks iseenda ja oma kogemusega.

Ka siin on oluline inimest mitte tagant kiirustada. Kui eeldatakse, et inimene peaks oma viha kiiresti „läbi tegema“, võidakse teda tahtmatult eemale tõugata. Siin on oluline mitte vähendada

⁶² Kettunen 2016, 112.

⁶³ Kast, 51.

⁶⁴ Kübler-Ross, 26.

viha lõpuni kogemise tähtsust. Samuti ei ole leinajal põhjust oma viha kritiseerida, ka mitte iseenda sees. Viha vajab ruumi ja aega, et täita oma roll leinaprotsessis.

Mõnel juhul võib kauplemine aidata mõtteid ühest leina etapist teise viia. Kauplemine võib täita tühimikke, mida tugevad emotsioonid muidu valitseksid, hoides kannatuse ajutiselt eemal. See võimaldab uskuda, et kaoses on veel võimalik korda taastada. Kauplemise käigus muudetakse mõttes kõiki „olekseid“ ja „polekseid“, uurides minevikusündmusi.⁶⁵

Nii on leinaja hingehoius oluline mõista, et kauplemine ei ole nõrkus ega eksitus, vaid loomulik osa leinast, mis näitab, kui väga inimene püüab säilitada seost ja tähendust olukorras, kus seda ei ole enam võimalik taastada. Nii nagu kauplemine leinas pole ratsionaalne, nii ei pea see mahtuma ka usulistesse raamidesse.

Kaotusele järgnevat depressiooni peetakse sageli ebaloomulikuks seisundiks, mis vajab parandamist ning millest tuleks kiiresti välja rabeleda. Leina kontekstis toimib depressioon aga loomuliku kaitsemehhanismina, kus närvisüsteem justkui aeglustub või „lülitub välja“, et inimene suudaks kohaneda kogemusega, mille kohta ta tunneb, et ei suuda sellega toime tulla.⁶⁶

Hingehoidjal on oluline mõista, et selline seisund ei tähenda, et inimene oleks alla andnud. Pigem osutab see sellele, et kaotuse tegelikkus on jõudnud tasandile, kus psüühika vajab aeglust, vaikust ja kaitset.

Depressiooni staadiumis võib üksildus olla eriti tugev, sest leinaja kogemus jääb sageli teistele kättesaamatuks. Sageli ei ole vaja lahendusi ega lohutavaid sõnu, vaid lihtsalt kohalolu, mis lubab kurbusel olemas olla. Alates füüsilisest, emotsionaalsest ja vaimsest kohalolust, mis tähendab avatust ja tähelepanelikkust⁶⁷, saab hingehoid pakkuda tuge ka mitte tingimata läbi kogemuse verbaalse mõtestamise, vaid toetava teekaaslasena kõrvalviibimise, kuna nagu Augustinuse lühitekstis leinast seisab: *Ja kui ma talle ütlesin: looda Jumala peale, siis ta ei kuuletunud ja tal oli õigus...*⁶⁸.

Lõpuks leppimise protsess tähendab sageli ka seda, et inimene õpib end uuesti määratlema. Kaotus muudab paratamatult enesemõistmist: kes ollakse nüüd, kui teine inimene enam ei ole

⁶⁵ Kübler-Ross, 35.

⁶⁶ Samas, 37.

⁶⁷ Cho 2021, 31.

⁶⁸ Kast 1998, 10.

kohal. Lein ei ole ainult kellegi teise puudumine, vaid ka muutus leinaja enda elus ja identiteedis. Hingehoidja erialane võimekus selle juures on võimaldada ka usuliselt süvitsi minevaid arutelusid uue enesemääratluse otsinguil ja kaotuse mõtestamise juures.

Paranedes saab inimene tasapisi aru, kes ta ise on ja kes lahkunu tema elus oli. Kummalisel kombel võib läbi leina liikumine muuta inimese sisemiselt lähedasemaks sellele, keda armastati. Alguse saab uus suhe — mitte enam füüsilises kohalolus, vaid mälus, tähenduses ja armastuses, mis jääb kestma.⁶⁹

Inimene õpib elama koos kaotusega, mis jääb osaks tema eluloost. Ühendus armastuses muutub armastuseks eraldatuses. Hingehoid pakub aga võimaluse eraldatuse ületamiseks osaduses ja Jumala igavikulises armastuses.

Lahutuse puhul on sotsiaalne surve sageli selline, et leinamist ei peeta sobivaks. Lahutatuid ei julgustata oma kaotust läbi töötama ning nad võivad kogeda hukkamõistu. Sellises olukorras lisandub kaotusele ka ebaõnnestumise tunne, millega tuleb toime tulla.⁷⁰

Kui lähedase surma järel (eriti hingehoiu seisukohalt) võib partner ennast igavikulises perspektiivis endiselt partneriks pidada – füüsilises mõttes on suhe küll muutunud ehk sellisena nagu ta oli, kaotatud, kuid igavikulises mõttes on suhe „elus“, kui leinaja usk seda võimaldab. Lahkumineku tagajärjel, oleks justkui tegemist „suhte enda surmaga“. Suhtega koos surevad ka kõik need rollid ja identiteedi osad, mis olid suhtes olemisega seotud. Kuid kuna endine partner on elus, võib jääda mahajäetule lootus, et kunagi ollakse taas koos. See ei lase leinaprotsessil lõppeda.

Hingehoidja saab toetada inimest suhte lõppemise aktsepteerimisel ja sellega leppimisel. Vaimse tervise seisukohast on tähtis kaotuse mõtestamine ja toimunud millegi positiivse ning õppimisväärse leidmine. Mõtestamine ja tähenduse andmine on üks peamisi kriisidega toimetuleku viise.⁷¹

Isegi kui suhte lõpp oli ootuspärane või vajalik, võib ikkagi tunduda, nagu oleks pind teie jalge all nihkunud. Seda seetõttu, et suhted annavad meile struktuuri, identiteedi, eesmärgi ja ühenduse. Hingehoidja võiks aidata leinajal saada kontakti oma tunnetega, ilma neile hinnangut

⁶⁹ Kübler-Ross 2019, 41.

⁷⁰ Samas, 119.

⁷¹ Lehtsaar 2015, 98.

andmata. Aidata tal luua taasühendus iseendaga. See on aeg taasavastada, kes ta on väljaspool suhet. Vaadata koos uuesti üle hobid, huvid ja sõprussuhted, mis pakuvad rõõmu või lohutust. Suuri otsuseid võiks lükata edasi ning püüda vältida suuri elumuutusi (nt töölt lahkumine, kolimine), kuni tunneb end emotsionaalselt stabiilsemana.⁷²

Hingehoidja ülesanne on juhatada abivajajat tema eneseavamises ja endas selguse otsimises tema enda tempos. Selleks, et inimene suudaks mõista, mis temas endas toimub – et tekiks mingi sisemine kord ja piisav alus otsustamiseks, selgus edasi mineku suhtes – on vaja kuulajat.⁷³

Uuringud näitavad, et toetavate ja lähedaste suhete olemasolu on seotud kergema leinakuluga. Eneseabigrupid pakuvad leinajatele olulist emotsionaalset tuge, eriti traumaatiliste kaotuste korral. Sarnaste kogemustega inimeste olemasolu vähendab üksindustunnet ning soodustab suhtlemist nii grupis kui ka väljaspool seda.⁷⁴ Lahutusleina kogeva inimese aitamiseks saab hingehoidja ühe sammuna suunata abivajaja edasi lahutusleina gruppi, kus ta saab juhendaja toetusel koos teiste saatusekaaslastega käia ühte sammu tervenemise teel.

Kokkuvõttes võib öelda, et hingehoidliku suhte üheks eesmärgiks on muutumine. Näiteks võiks muutuda suhtumine, kujuneda uus arusaam, leeveneda emotsionaalne pinge, tekkida uus vaade tulevikule ja võimalusel ka uueneda suhe Jumalaga.⁷⁵

⁷² Griefline 2025.

⁷³ Lehtsaar 2015, 132.

⁷⁴ Dulmus 2005, 79.

⁷⁵ Lehtsaar 2015, 2.

3. METOODIKA

Käesoleva uurimustöö eesmärgiks on selgitada välja, mida tuleb silmas pidada paarisuhte purunemise järgset leina kogeva inimese hingehoidlikul toetamisel. Töö praktiline väljund on hingehoidjate teadlikkuse tõstmine, mis aitab mõista paarisuhte lõppemisest tulenevat leinakogemust. Tegemist on empiirilise uurimusega, milles uuringutulemuste väljaselgitamiseks on kasutatud kvalitatiivset meetodit.

Peamised uurimisküsimused on:

1. Kuidas mõjub paarisuhte lõppemisest tulenev lein inimesele?
2. Mida tuleb silmas pidada paarisuhte lõppemisest tulenevat leina kogeva inimese hingehoidlikul toetamisel?

Empiirilises uuringus kasutasin andmekogumismeetodina poolstruktureeritud intervjuud, valimisse kuuluvad paarisuhte purunemist kogenud inimesed, 7 naist ja 7 meest. Vastajate vanusevahemik oli 25-45 aastat. Intervjueeritavad leidsin, küsides tuttavatel, kas keegi teab kedagi, kes on valmis oma lahkumineku kogemust jagama ning palusin, et nad minuga ühendust võtaksid. Kümme intervjuud teostas silmast silma, videokõne vahendusel kaks ning meili teel vastas küsimustele veel kakas inimest. Intervjuud salvestasin audiofailidena ning transkribeerimisel kasutasin TTÜ Kõnetehnoloogia laboris välja töötatud transkriptsioonirakendust „tekstiks.ee“

Poolstruktureeritud intervjuu teemad on sõnastatud kahte peamist uurimisküsimust silmas pidades viies punktis:

1. paarisuhte lõppemisest tuleneva leina kogemine;
2. suurimad raskused paarisuhte leinas;
3. toimetulekuviisid paarisuhte leinas;
4. toetavana kogetud aspektid;
5. soovitud paarisuhte leina kogeva inimese hingehoidlikuks toetamiseks.

Intervjuudega kogutud andmetele teostati teoreetilisel taustal suunatud kvalitatiivne sisuanalüüs, mille jaoks vajalikud märksõnad loodi teoreetilisele taustale tuginedes. Näiteks: paarisuhte lõppemisest tuleneva leina kogemine (*toimetulek, emotsioonid, mõtted, küsimused, muutused, suhted, kontroll, identiteet*); toimetulekuviisid paarisuhte leinas (*lähedaste tugi, üksindus; rääkimine, vaikimine, tunnete vältimine, tunnetega tegelemine; professionaalne abi,*

eneseabi; tööle keskendumine, aja võtmine) jne. Intervjuukava ja koodiraam on leitavad käesoleva töö lisades.

Intervjuudele eelnevalt tutvustati võimalikele vastajatele uuringu sisu ja eesmärki ning teavitati neid võimalusest igal hetkel uuringus osalemisest keelduda. Jälgitud on anonüümsuse ja konfidentsiaalsuse põhimõtet. Intervjuudele vastanute nimesid ei ole avaldatud ning tulemused on esitatud viisil, mis vastanud isikute tuvastamist ei võimalda.

4. ANALÜÜSI TULEMUSED: PAARISUHTE LÕPPEMISEST TULENEV LEIN HINGEHOIDLIKUS VAATES

Käesolevas peatükis analüüsitakse intervjuudega kogutud andmeid, lähtudes uurimisküsimustest ning töö teoreetilisest raamistikust. Analüüsi aluseks on teoreetiliselt taustal suunatud kvalitatiivne sisuanalüüs. Intervjuudes osales neliteist inimest, kellest seitse olid naised ja seitse mehed. Osalejad olid kogenud paarisuhte lõppemist kas lahkuminekuga või lahutuse kaudu. Ühel juhul viibis intervjuueeritav jätkuvalt emotsionaalselt purunenud ja vägivaldses suhtes, mida kogeti samuti leinana. Vastavalt intervjuukavale kujunesid analüüsi jaoks välja viis peateemat:

1. paarisuhte lõppemisest tuleneva leina kogemine;
2. suurimad raskused paarisuhte leinas;
3. toimetulekuviisid paarisuhte leinas;
4. toetavana kogetud aspektid;
5. soovitusel paarisuhte leina kogeva inimese hingehoidlikuks toetamiseks.

4.1 Paarisuhte lõppemisest tuleneva leina kogemine

Kõik intervjuueeritavad kirjeldasid suhte lõppemist emotsionaalselt tugeva kriisina. Intervjuudest ilmnas, et paarisuhte purunemisega kaasnesid mitmesugused leinale iseloomulikud tunded nagu kurbus, viha, pettumus, süütunne, häbi, üksildus ja hirm. Vastajad kirjeldasid kogemust kui identiteedi kaotust või elulise turvatunde purunemist. Sageli esines samaaegselt vastandlikke tundeid. Intervjuueeritavad kogesid paralleelselt nii kergendust kui ka sügavat kurbust. Näiteks kirjeldasid mõned osalejad, et suhte lõpp tõi kaasa vabanemise pingelisest või emotsionaalselt kaugenenud suhtest, kuid samal ajal kaasnes sellega lein ühise elu, pereideaali või tulevikuplaanide kaotuse pärast. „...*mind valdas tunnete virvarr ja identiteedi kriis peale nii pikka suhet. Segadus, lein ja kurbus ning samaaegselt kergendus.*”

Intervjuudest ilmnas, et lein ei olnud seotud üksnes partneri kaotusega, vaid ka:

- ühise elu lagunemisega;
- tulevikuplaanide purunemisega;
- pereideaali kaotusega;
- turvatunde kadumisega;

- identiteedikriisiga.

Intervjueeritavad kirjeldasid sügavat emotsionaalset segadust ja tunnet, et nad ei tunne enam iseennast ära. Eriti tugevalt tuli esile usalduse purunemise mõju, mis tekitas sisemist ebaturvalisust ning raskusi tuleviku nägemisel. Eraldi tõusis esile süütunne laste ees. Eriti naissoost intervjueeritavad väljendasid valu seoses pere lagunemise ja laste võimaliku kannatusega. Samuti kogeti häbi ühiskondlike hinnangute ees ning tunnet, et ollakse läbikukkunud. „... *tunnen ennast süüdi laste ees, et ei ole suutnud lastele tagada toimivat perekonda.*”

Vastajad kirjeldasid tugevat üksildust ja mahajäetuse tunnet. Eriti valusaks osutus olukord neil juhtudel, kui suhte lõpetamise otsus tuli ootamatult või jäi piisavalt selgitamata. Sellisel juhul jäi inimest saatma seletamatu kaotuse kogemus ning raskus toimunut mõtestada. „*Selline tunne oli, nagu süda rebitakse seest välja. Tohtu kurbus ja üksindus...*”

Lein mõjutas inimesi ka füüsilisel ja psühholoogilisel tasandil. Esines unehäireid, söömisraskusi, depressiivseid seisundeid, huvi kadumist elu vastu ning mõnel juhul ka enesehävituslikke mõtteid või käitumist. Üks intervjueeritav kirjeldas oma elu kui „*pausile pandud*“.

Üks intervjueeritav rääkis, et peale lahkuminekut lõpetas ta pikaks ajaks korraliku söömise ning „*keha kukkus lihtsalt kokku*“. Teised osalejad kirjeldasid depressiooni, elutüdimust ja tugevat üksildust. Ühel juhul mainiti enesehävituslikke mõtteid ja käitumist. Toodi välja, et aktiivses leinas olid emotsioonid niivõrd tugevad, et ratsionaalsed seletused ega teoreetilised teadmised ei pakkunud olulist leevendust. See kinnitab teoreetilises osas käsitletud arusaama leina terviklikust ja inimese üle kontrolli võtvatest mõõtmetest.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et empiirilise uuringu tulemused kinnitasid teoreetilises osas käsitletud arusaama, et paarisuhte lõppemisest tulenev lein võib olla inimese jaoks võrreldav teiste sügavate kaotuskogemustega. Intervjuudest ilmnnes, et lein mõjutab inimest terviklikult – emotsionaalsel, psühholoogilisel ja füüsilisel tasandil. Samuti kinnitas uuring teoorias kirjeldatud seisukohta, et lein ei kulge lineaarselt ning inimene võib kogeda samaaegselt vastandlikke tundeid, nagu kergendus ja kurbus. Teoreetilise käsitlusega kooskõlas ilmnnes ka identiteedikriisi ning turvatunde kaotuse kogemus.

4.2 Suurimad raskused paarisuhte leinas

Kõige raskemaks peeti enamasti omaenda emotsioonidega toime tulemist. Intervjuueeritavad kirjeldasid tugevat viha, häbi, pettumust, solvumis- ja hüljatuse tunnet. Eriti raskeks osutus teadmatus tuleviku ees ning tunne, et senine elu on kokku varisenud. *“...tundsin mehe vastu nõrdimust ja pettumust. Koos üles ehitatud elu ja mees viskas selle kõik minema, suutmata pühenduda perele ja ühele naisele. Sügav solvumine...”*

Olulise teemana tõusis esile üksildus. Mitmed vastajad tundsid, et nad jäid oma valuga üksi ning keegi ei mõistnud täielikult nende kogemust. Mõned inimesed eraldasid end teadlikult teistest, sest ei soovinud haletsust ega nõuandeid. *„...väga raske oli toime tulla tundega, et mind on reedetud. Hiljem tuli enesehaletsus, kurbus ja üksindus...”*

Lastega seotud teemad põhjustasid paljudes osalejates süütunnet. Intervjuueeritavad tundsid, et nad on läbi kukkunud vanematena või lõhkunud laste turvalise maailma. Samuti põhjustasid pingeid hooldusõiguse küsimused ja suhtlemine endise partneriga.

Raskeks peeti ka praktilisi küsimusi, nagu:

- vara jagamine;
- ühise kodu kaotus;
- materiaalne ebakindlus;
- vajadus jätkata suhtlemist endise partneriga.

Mõned osalejad kirjeldasid sügavat häbi ühiskondlike hinnangute ees. Häbi takistas abi otsimist ning tekitas vajaduse näida väliselt tugevana ka siis, kui sisemiselt kogeti kokkuvarisemist.

Intervjuudest ilmnnes, et eriti valusad olid olukorrad, kus suhte lõpp tuli ootamatult või jäi piisavalt selgitamata. Sellistel juhtudel jäi inimest saatma küsimus „miks?“ ning raskus toimunut mõtestada. *„...olin meeleheitel ja tundsin ennast justkui maailmast ära lõigatuna. Tekkisid enesehävituslikud hood...”*

Empiiriline uuring kinnitas teoreetilises osas käsitletud seisukohta, et paarisuhte lõppemisega seotud lein sisaldab lisaks partneri kaotusele mitmeid teisesid kaotusi, nagu pere lagunemine, tulevikupiltide purunemine ning turvatunde kadumine. Intervjuudest ilmnenu

häbi, süütunne ja üksildus toetavad teorias käsitletud arusaama tunnustamata leinast, mille puhul inimene võib kogeda, et tema valu ei ole ühiskondlikult täielikult mõistetud ega aktsepteeritud. Samuti kinnitas uuring teooriat, mille kohaselt võivad lõpetamata konfliktid ja ebamäärased lahkumineked raskendada leinaprotsessi kulgu.

4.3 Toimetulekuviisid paarisuhte leinas

Intervjueeritavate toimetulekuviisid olid erinevad. Kõige sagedamini mainiti:

- lähedaste tuge;
- sõpradega rääkimist;
- terapeutilist abi;
- füüsilist aktiivsust;
- üksindusse tõmbumist;
- emotsioonide vältimist.

„Kasutasin psühholoogi abi. See oli minu jaoks omamoodi eneseleidmise protsess. Tegin sellel ajal ka väga palju füüsilist trenni...”

Vastustest ilmses, et suurim abi tuli inimestelt, kes suutsid lihtsalt kuulata ilma hinnanguid andmata. Toetavana kogeti võimalust rääkida oma tunnetest turvalises keskkonnas. Osad intervjueeritavad kasutasid professionaalset abi, sealhulgas psühholoogi või terapeudi tuge. Seda peeti eriti oluliseks juhtudel, kus lein oli pikaajaline või kaasnes tugev süütunne, viha või identiteedikriis. Samas ilmses, et paljud inimesed ei otsinud abi. Selle põhjustena nimetati:

- häbi;
- vajadust ise hakkama saada;
- tunnet, et keegi ei saa niikuinii aidata;
- hirmu näida nõrk.

Mõned intervjueeritavad püüdsid leina vältida kiirelt uude suhtesse astumise kaudu või keskendudes tööle ja muudele tegevustele. Hiljem mõisteti sageli, et lein jäi tegelikult läbi töötamata. *„Üksindusega oli keeruline toime tulla, seepärast astusin üsna kiiresti uude suhtesse ja ei andnud endale aega leinamiseks...”*

Füüsiline aktiivsus ja igapäevarutiini säilitamine aitasid mõnel osalejal emotsionaalse pingega toime tulla. Samas ilmnes, et üksnes tegevustega täitmine ei vähendanud sisemist valu pikemas perspektiivis.

Uuringu tulemused kinnitasid teoreetilist käsitlust, mille kohaselt inimesed kasutavad leinaga toimetulekul erinevaid strateegiaid ning kõik toimetulekuviisid ei pruugi toetada leinaprotsessi terviklikku läbimist. Intervjuudest ilmnes, et emotsioonide vältimine, kiire sisenemine uude suhtesse või enda täielik tegevustega hõivamine võisid leina ajutiselt leevendada, kuid mitte tegelikult läbi töötada. Samuti kinnitasid tulemused teoorias rõhutatud sotsiaalse toe olulisust. Professionaalset abi kasutanud intervjuueeritavad kirjeldasid teraapiat toetava ja stabiliseeriva kogemusena, mis toetab teoreetilist arusaama turvalise abistava suhte tähtsusest leinaprotsessis.

4.4 Toetavana kogetud aspektid

Intervjuudest ilmnes selgelt, et inimesed ei vajanud esmajärjekorras nõuandeid, vaid mõistetud olemist ja emotsionaalset kohalolu. Kõige toetavamaks peeti:

- ärakuulamist;
- hinnanguvaba suhtumist;
- turvalist kohalolu;
- empaatiat;
- tunnete aktsepteerimist.

„... väga palju abi oli sõbrannast, kes lihtsalt kuulas ja oli olemas minu jaoks...“

Oluliseks peeti seda, et inimene ei püüaks leinaja kogemust vähendada ega kiirustada teda „edasi liikuma“. Rõhutati vajadust kuulda, et nende tunded on normaalsed ja leinaprotsess võtab aega. Toetavana kogeti ka seda, kui keegi suutis lihtsalt inimese valu kõrval olemas olla, ilma et oleks püütud olukorda kohe parandada. Mõned vastajad kirjeldasid, et kõige rohkem oleksid nad vajanud inimest, kes kinnitaks:

- et elu ei ole läbi;
- et valu muutub ajapikku kergemaks;
- et leinaprotsess on loomulik.

Mitmel juhul osutus oluliseks ka terapeutiline või professionaalne tugi, mis aitas oma tundeid paremini mõista ja läbi töötada. „...*terapeudina töötavast sõbrannast oli kõige rohkem abi, kes aitas oma mina jälle uuesti üles ehitada.*”

Empiiriline uuring kinnitas selgelt teoreetilises osas käsitletud seisukohta, et leinav inimene vajab eelkõige empaatilist kohalolu ja oma tunnete aktsepteerimist. Intervjueeritavate kogemused näitasid, et toetavana mõjus mitte probleemide lahendamine ega nõu andmine, vaid võimalus olla ära kuulatud ja mõistetud. See kattub teoreetilise käsitlusega hingehoidliku toe olemusest, mille keskmes on inimese kõrval olemine ja tema kannatuse tunnistamine. Samuti kinnitas uuring teooriat, mille kohaselt võib leinaprotsessi kiirustamine või tunnete vähendamine põhjustada täiendavat valu ja üksildust.

4.5 Soovitused paarisuhte leina kogeva inimese hingehoidlikuks toetamiseks

Empiirilise uuringu põhjal võib järeldada, et hingehoidliku toetamise keskmes peaks olema inimese valu tunnustamine päris leinana. Intervjuudest ilmnes, et paarisuhte lõppemisest tulenevat leina kiputakse ühiskonnas sageli vähendada või alahindama.

Hingehoidliku toetamise puhul on oluline:

- empaatiline kuulamine;
- hinnanguvaba kohalolu;
- inimese tunnete normaliseerimine;
- turvalise ruumi loomine emotsioonide väljendamiseks;
- kannatlikkus leinaprotsessi suhtes.

Oluline on ka vältida inimese tunnete hinnangute andmist või kiirustavaid lahendusi. Intervjueeritavad tõid välja, et haiget võisid teha sellised laused nagu:

- „sa pead edasi liikuma“;
- „aeg parandab kõik haavad“;
- „see polnud järelikult õige inimene“.

Empiiriline uuring kinnitas, et inimene vajab sageli mitte niivõrd vastuseid kui võimalust oma valu turvaliselt kogeda ja väljendada. „...*tegelikult oleksin vajanud inimest, kellega aeg ajalt*

kohtuda ja vestelda, jagada endas toimuvat ja kinnitust, et minuga saab kõik korda ja et elu ei ole läbi. Ja et ühel päeval see kõik ei tee enam nii palju haiget.”

Usuliste ja vaimsete tõekspidamiste mõju leinaga toimetulekule oli intervjueeritavate seas erinev. Näiteks öeldi otseselt, et usk või kõrgema jõu olemasolu ei aidanud neil leina lihtsamini läbi elada. Mõned kogesid isegi pettumust kiriku või Jumala suhtes. Samas leidus intervjueeritavaid, kes uskusid kõrgema jõu olemasolusse või tajusid, et elus toimuvatel sündmustel on mingi tähendus. Selline maailmavaade aitas mõnel juhul olukorda tagantjärele aktsepteerida ja mõtestada.

Analüüs näitab, et hingehoidliku toetamise puhul ei saa eeldada inimese religioossuse ega vaimsete seletuste lohutavat mõju. Pigem on oluline austada inimese individuaalset maailmavaadet ning pakkuda kohalolu ja kuulamist sõltumata tema usulistest veendumustest. Paarisuhte lõppemisest tulenev lein võib olla sügav ja inimese elu terviklikult mõjutav kriis. Lein avaldub nii emotsionaalsel, füüsilisel, psühholoogilisel kui ka eksistentsiaalsel tasandil. Intervjuudest ilmnes, et inimesed vajavad eelkõige mõistetud ja ära kuulatud olemist ning oma valu tunnustamist. „...*ja vahepeal vajasin lihtsalt ära kuulamist ja et keegi oleks minu valu tunnistajaks...*”

Hingehoidlikus toetuses osutasid kõige olulisemaks empaatia, hinnanguvaba kohalolu ning inimese individuaalse leinaprotsessi austamine. Uuring kinnitab vajadust käsitleda paarisuhte lõppemisest tulenevat leina tõsiseltvõetava leinakogemusena, mis võib vajada professionaalset ja hingehoidlikku tuge. „*Oleksin tahtnud oma valu välja lasta ja et, keegi oleks lihtsalt kuulanud, ilma nõu andmata. Oleks olnud aegajalt lihtsalt olemas, selles ahastamapanevas üksinduses.*”

Kokkuvõttes kinnitas empiiriline uuring teoreetilist arusaama, et hingehoidliku toetamise puhul on oluline inimese individuaalse leinaprotsessi austamine. Intervjuudest ilmnes, et paarisuhte lõppemisest tulenev lein vajab samaväärset tähelepanu ja mõistmist nagu teised leinavormid. Samuti kinnitas uuring teoorias käsitletud seisukohta, et religioossed või vaimsed tõlgendused ei pruugi aktiivse leina faasis pakkuda inimesele kohest leevendust. Seetõttu osutus oluliseks inimese maailmavaate austamine ning hinnanguvaba ja turvalise toe pakkumine sõltumata tema usulistest veendumustest.

KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli selgitada välja, mida tuleb silmas pidada paarisuhte lõppemisest tulenevat leina kogeva inimese hingehoidlikul toetamisel. Töö keskendus küsimusele, mil viisil mõjutab paarisuhte lõppemisest tulenev lein inimest ning millised on inimese vajadused selles protsessis hingehoidliku toe seisukohalt.

Töö teoreetiline osa käsitles leina olemust, leinaprotsessi etappe ning paarisuhte purunemisest tuleneva leina eripärasid. Teooria põhjal ilmnes, et paarisuhte lõppemine võib inimese jaoks tähendada mitmetasandilist kaotust: kaotatakse partner, ühine eluviis, tulevikuperspektiiv, turvatunne ning sageli ka osa iseenda identiteedist.

Teoreetiline käsitlus tõi esile, et lein ei kulge lineaarselt ega üheselt etteennustatavalt. Elisabeth Kübler-Rossi leinastadiumide käsitlusest ilmnes, et inimesed võivad kogeda eitust, viha, kauplemist, depressiooni ja leppimist erinevas järjestuses ning sageli ka samaaegselt. Samuti rõhutas teooria, et lein mõjutab inimest terviklikult – emotsionaalsel, füüsilisel, sotsiaalsel ja vaimsel tasandil.

Empiirilise uuringu tulemused kinnitasid teoreetilisi seisukohti. Intervjuudest selgus, et paarisuhte lõppemine põhjustas osalejates tugevaid emotsionaalseid reaktsioone, nagu kurbus, viha, süütunne, häbi, üksildus, pettumus ja hirm. Intervjueeritavad kirjeldasid identiteedikriisi, turvatunde kadumist ning raskusi tuleviku mõtestamisel. Eriti tugevalt ilmnes süütunne laste ees ning kogemus, et pere lagunemine tähendab isiklikku läbikukkumist.

Uuring kinnitas, et paarisuhte lein võib avalduda ka füüsiliste ja psühholoogiliste sümptomitena. Intervjueeritavad kirjeldasid unehäireid, söömisprobleeme, depressiivseid seisundeid, huvi kadumist elu vastu ning mõnel juhul ka enesehävituslikke mõtteid ja käitumist. Samuti ilmnes, et läbi töötamata lein võib mõjutada inimese elu pikaajaliselt ning kanduda edasi järgmistesse suhetesse.

Olulise tulemusena selgus, et inimesed ei vajanud esmajärjekorras nõuandeid ega probleemide kiiret lahendamist, vaid eelkõige ärakuulamist, mõistmist ja oma valu tunnustamist. Intervjueeritavad rõhutasid neutraalse, hinnanguvaba ja usaldusväärse kohalolu tähtsust. Korduvalt ilmnes vajadus inimese järele, kes oleks lihtsalt olemas ning aitaks leinaprotsessi turvaliselt läbi elada.

Empiiriline uuring tõi esile ka häbi olulise rolli abi otsimise takistajana. Mitmed osalejad tundsid, et peavad ise hakkama saama ega julgenud oma haavatavust näidata. Sellest võib järeldada, et paarisuhte leina kogev inimene võib jääda oma kannatusega üksinda isegi siis, kui ta tegelikult tuge vajab.

Usuliste ja vaimsete tõekspidamiste mõju osutus individuaalseks. Mõned intervjueritavad kogesid usust või kõrgema jõu uskumisest teatavat tuge ja olukorra hilisemat mõtestamist, kuid paljud tõdesid, et aktiivse leina perioodil ei pakkunud religioossed seletused neile otsest leevendust. Samuti ilmnis juhtumeid, kus kogeti pettumust kiriku või Jumala suhtes. Sellest tulenevalt võib järeldada, et hingehoidlikus toetuses tuleb vältida inimesele usuliste tõlgenduste pealesurumist ning lähtuda tema individuaalsest maailmavaatest ja valmisolekust vaimsete teemadega suhestuda.

Käesoleva uurimistöö põhjal võib teha järgmised järeldused:

1. Paarisuhte lõppemisest tulenev lein võib olla inimese jaoks sügav eksistentsiaalne kriis, mille mõju ulatub emotsionaalse kogemuse kõrval ka inimese identiteedi, turvatunde ja elumõtte tajuni.
2. Paarisuhte lein sisaldab mitmeid klassikalisele leinale omaseid tunnuseid ning seda tuleks käsitleda tõsiseltvõetava leinakogemusena.
3. Paarisuhte lõppemisest tuleneva leina puhul on oluline inimese valu ja kogemuse tunnustamine, kuna ühiskond kipub sellist leina sageli vähendama või alahindama.
4. Hingehoidliku toetamise keskmes peaks olema hinnanguvaba kohalolu, empaatiline kuulamine ja inimese emotsioonide normaliseerimine.
5. Leinaprotsessi ei ole võimalik kiirendada ega „ära parandada“, vaid inimene vajab turvalist ruumi oma tunnete kogemiseks ja läbitöötamiseks.
6. Hingehoidliku toetamise puhul tuleb arvestada inimese individuaalse maailmavaate, usuliste tõekspidamiste ning valmisolekuga käsitleda vaimseid küsimusi.

Käesolev uurimus aitab paremini mõista paarisuhte lõppemisest tulenevat leinakogemust ning selle mõju inimese sisemaailmale. Töö praktiline väärtus seisneb võimaluses tõsta hingehoidjate ja teiste abistavate spetsialistide teadlikkust sellest, millist tuge vajab inimene, kes kogeb paarisuhte purunemise järgset leina.

KASUTATUD MATERJALID

Bohannon, Paul (1970). *Divorce and after*. Doubleday&Company, Inc., Garden City, New York.

Bowlby, John (1980). *Loss, Sadness and Depression*. Hogart Press, London.

Bowlby, John (1982). *Attachment and loss: Retrospect and prospect*. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664–678.

Cho, Andrew (2021). *Pastoral Care to the Grievors in Crisis*. Loyola Marymount University. <https://digitalcommons.lmu.edu/etd/991>

D'Arienzo, Justin (2025). *Models and stages of divorce*. Jacksonville, Florida. <https://www.drdaenzi.com/models-and-stages-of-divorce-2/>

Dulmus, Catherine N., **Rapp-Paglicci**, Lisa A. (2005) *Handbook of Preventive Interventions for Adults*. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

<https://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/4309/1/464.pdf#page=91>

Dyregrov, Atle; **Dyregrov**, Kari (2018). *Toimetulek leinaga*. Kirjastus Helios, Tallinn.

Field, Tiffani. (2011). Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement. ResearchGate: Psychology 2011. Vol.2, No.4, lk. 382-387. Copyright © 2011 SciRes.

Fisher, B., **Alberti**, R (2010). *Kui suhe lõpeb. Kuidas lahutusest toibuda*. Kirjastus Tänapäev, Tallinn.

Griefline (2025). *Relationship Loss: Coping with the end of a relationship*. Published on June 5, 2025. <https://griefline.org.au/resources/relationship-loss/>

Haamer, Naatan. (2021). *Aeg parandab hoolitsetud hingehaavad. Arutlusi ja nõuandeid kriisidega toimetulekuks ning sellest, kuidas üksteisele keerulisel ajal toeks olla*. Tallinn: Kirjastus Pilgrim.

Kast, Verena (1998). *Lein. Sívapsühholoogiline uurimus*. Johannes Esto Ühing, Tartu.

Kettunen, Paavo. (2016). *Aitav kohtumine*. Tallinn: EELK Usuteaduse Instituut.

Kurittu, Tiina (2025). *Avioero ja häpeä*. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, Jyväskylä. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/880694/Kurittu_Tiina.pdf;jsessionid=9F079DD39382144F5483B9306407DB75?sequence=2

Kübler-Ross, Elisabeth; **Kessler**, David. (2019). *Leinast ja leinamisest. Leinale tähenduse andmine. Leina viis staadiumi*. Tallinn: Kirjastus Tänapäev.

Lehtsaar, Tõnu. (2015). *Hingeoiu psühholoogia*. Tallinn: Allika kirjastus.

Lehtsaar, Tõnu; **Soom**, Kaido; **Schihalejev**, Olga (2015). *Suundumusi nüüdisaegses hingeoius*. Usuteaduslik Ajakiri 68 (1): 83-98. <https://ojs.utlib.ee/index.php/UA/article/view/23660/18012>

O'Connor, Mary-Frances. (2023). *Leinav aju. Kuidas me armastusest ja kaotusest õpime*. Tallinn: Kirjastus Argo

Piibel (1997). Eesti Piibliselts, Tallinn.

Regionaalhaigla Südamekeskus. <https://sudamekeskus.ee/sudamehaigused/takotsubosundroom>.

Riiklik kutsestandard: <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11251510>

Rodrigo, F., Dominiq (2024). *The Influence of Pastoral Care on the Emotional, Social, and Spiritual Well-being of Grieving Families*. *Ministries and Theology* 2(1):38-45

DOI:[10.35335/zv573683](https://doi.org/10.35335/zv573683)

Segal, Jeanne Ph. D.; **Kemp**, Gina M.A.; **Smith**, Melinda M.A. (2012). *Coping with a Breakup or Divorce: Moving on After a Relationship Ends*. Helpguide.org.

Tall, Karmel (2025). Tartu Ülikooli täiendkoolitus: "Leinanõustamine ja tehnikad".

Valoa, Darcie D; **Danay** C, Novoa; **Davis**, Christofer G. Ph. D. (2016). *Since You've Been Gone: Coping with a Relationship Breakup*. *Journal of Interpersonal Relations, Intergroup Relations and Identity*. Volume 9, Hiver/Winter 2016. Carleton University.

LISAD

Lisa 1: Intervjuu kava

Intervjuule planeeritud orienteeruv aeg ühe inimesega on 60 minutit. Kui läheb kauem, lasen inimesel lõpuni rääkida.

Esimene küsimus on sissejuhatav, et saada aru, kuidas inimene ennast minuga koos olles tunneb.

Intervjuu küsimused

1. Kuidas Sa praegu ennast tunnend?
2. Millal see suhe lõppes, millest Sa oled valmis rääkima?
3. Kuidas kirjeldad lõppenud suhet? (sealhulgas: Kas te olite abielus? Kui kaua? Lapsed? Omavaheline läbisaamine? Elukorraldus? – *need oleks alaküsimused. Esialgu annan vabaduse suhet lihtsalt kirjeldada*).
4. Kuidas tajusid suhte lõppemist? (Mis Sa arvad, miks suhe purunes? Kas miski oleks võinud seda suhet päästa? Kumb tegi otsuse lahku minna? Kuidas tundsid end suhte lõppemise ajal?)
5. Mida Sa tundsid ja kogesid peale lahku minekut? (Mis oli kõige raskem? Kas midagi osutus kergemaks, kui kartsid/raskemaks, kui lootsid? Kuidas kirjeldad oma igapäevast toimetulekut peale suhte lõppemist?)
6. Kuidas raskustega toime tulid? (Kas vajasid abi/tuge? Kas Sa küsisid kelleltki abi/otsisid tuge? Või kas keegi pakkus abi/tuge? Mida Sa oleksid siis vajanud?)
7. Kuidas Sa täna mõtled sellele olukorrale tagasi vaadates?
8. Kui, siis mil viisil on su usulised/vaimsed veendumused aidanud suhte lõppemisega toime tulla? (Ja siin all siis võib olla ka 'kas' täiendavaid küsimusi. Kas sa usud Jumalat/mingi kõrgema jõu olemasolusse? Kas sa pead ennast religioosseks inimeseks? Mida sa mõtled, kui sa mõtled Jumalale/kõrgemale jõule/teispoolsele?)

Lisa 2: Koodiraam

Teoreetilisel taustal kujunenud märksõnad intervjuukavale vastavalt:

1. paarisuhte lõppemisest tuleneva leina kogemine (*toimetulek, emotsioonid, mõtted, küsimused, muutused, suhted, kontroll, identiteet*)
2. suurimad raskused paarisuhte leinas (*suhte lõpu asjaolud, ühise kodu kaotus, tunnete intensiivsus, elumuutuste raskus, elukorraldus, mõtete vastuolulisus, vastuste puudumine/ebapiisavus*)
3. toimetulekuviisid paarisuhte leinas (*lähedaste tugi, üksindus; rääkimine, vaikimine, tunnete vältimine, tunnetega tegelemine; professionaalne abi, eneseabi; tööle keskendumine, aja võtmine*)
4. toetavana kogetud aspektid (*turvatus, kohalolu, mitte kiirustamine, ärakuulamine, normaliseerimine, aktsepteerimine, empaatia, lootuse andmine*)
5. soovitud paarisuhte leina kogeva inimese hingehoidlikuks toetamiseks (*ettevalmistus – leinareaktsioonide mõistmine; kuulamine – tunnetatud turvaline kohalolu; rääkimine – mida öelda/mitte öelda; hinnanguvabadus; leinamiseks vajaliku aja ja ruumi võimaldamine; aktsepteerimine – erinevused usus, maailmavaates ja leinamisviisis*)

Empiirilise uuringu analüüsist lisandunud märksõnad samas jaotuses:

1. Kergendus, vabanemine, hüljatus, läbikukkumine, kehaline kokkuvarisemine, identiteedi kriis, peatunud elu, pettumus.
2. Usalduse purunemine, teadmatus, maailmapildi kokkuvarisemine, sotsiaalne häbi, emotsionaalne sõltuvus, üksinda jäämise hirm, majanduslik ebaturvalisus.
3. Näilise tugevuse hoidmine, füüsiline treening, turvaline eraldatus, tühjaks rääkimine, toimetuleku tõestamine.
4. Valu tunnistamine, turvaline ruum, neutraalsus, emotsionaalne hoitus, nõuandmisest hoidumine, kinnituse vajadus.
5. Leina normaliseerimine, haavatavuse lubamine, individuaalsuse austamine, tähenduse leidmine, hinnangute vältimine.