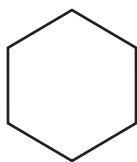


Eluterve käreppere käsiraamat

Katrin Saali Saul





Katrin Saali Saul
Eluterve kõrgpere käsiraamat

Toimetaja Taavi Jakobson
Korrektor Inge Pitsner
Kujundaja Külli Tõnisson

© Kirjastus Pilgrim, 2016
www.pilgrimbooks.ee

ISBN 978-9949-571-14-7
Tallinna Raamatutrükikoda

Uudissõna **kõrgpere** valiti Eesti Keele Instituudi poolt 2010. aastal välja perekonnatüübi tähistamiseks, kus vähemalt üks vanem on „teisele ringile” läinud ning perre kuuluvad „sinu, minu, meie” lapsed. Kuigi mõiste kõlab uudset, on nähtus iidne ja tänapäeval sama levinud kui traditsiooniline perekonnatüüp.

Sisukord

SAATESÕNAD. Mina ja sina ning minu, sinu ja meie lapsed	7	TEINE PEATÜKK. Kärgpere väljakutsed	59
		Kuidas jagada jagamatut	59
SISSEJUHATUS. Mis eelneb kärgpere loomisele	11	Kärgpere väljakutse nr 1 ehk lapse elukorraldus	67
Põgus ülevaade kärgpere ajaloolisest olemusest	11	Kärgpere väljakutse nr 2 ehk kärgpere ja ekspartneri vahelised suhted	99
Kärgpere tekkimise tänapäevased põhjused ehk „kuni elu meid lahutab“	16	Kärgpere väljakutse nr 3 ehk vastastikune kohanemine ja argipäev	132
Kärgpere loomise eeldused ehk miks suhe käriseb	23	Kärgpere väljakutse nr 4 ehk aja, raha ning energia jagamine kärgperes	178
Tänapäevasem selgitus ehk faktid, miks siis ikkagi kurja võõrasema stereotüüp reaalelus nii levinud on	37		
ESIMENE PEATÜKK. Kärgpere erinevus tavaperest	45	KOLMAS PEATÜKK. Soovitused igale kärjele	191
Kaks naist ja üks mees paadis, koerast rääkimata. Või siis kaks meest ja üks naine	45	Kärgpere kui arengulava	191
Piirid ehk kes on paadis	47	Soovitused uude suhtesse siirdunud lapsega partnerile	193
Austus ehk mis tunne seob kärjed kokku kärgpereks	50	Soovitused lapsega partneri uuele kaasale	207
Kärgpere hierarhia ehk kelle käes on tüür	52	Soovitused ekspartnerile, kes elab üksi ja kelle laps on sattunud kärgperre	221
Kärgsuhte faasid ehk tahtsin parimat, aga läks nagu ikka. Või siiski läheb paremini?	57	Soovitused kärgperre sattunud lapsele	238
		Soovitused vanavanematele, kelle laps või lapselaps on kärgperes	244
		LÕPETUSEKS. Ajad muutuvad ja meie koos nendega	246

Saatesõnad



Mina ja sina ning minu, sinu ja meie lapsed

Ligi kahekümneaastase perekonna psühhoterapeudi praksise jooksul olen kuulnud sadade naiste ja meeste lugusid lapsepõlvest ja näinud, kui oluliselt on vanemate paarisuhe mõjutanud nende isiksuse arengut. **Kodune õhk-kond, vanemate omavaheline suhe ja suhe lapsega on olulised lapse tulevase vaimu- ja hingeseisu kujundajad.** Kas oleme enesekindlad ja teame oma väärtust, mida ootame ja vajame teistelt inimestelt, millist käitumist enda suhtes lubame, missugust partnerit otsime, kuidas oma lapsi kasvatame – kõige nende käitumismustrite juured ammutavad ainet lapsepõlvest.

Olen hulgaliselt kuulnud nende lugusid, kelle vanemate suhe lagunes või kelle endi suhe ei pidanud ajaproovile vastu, hoolimata sellest, et selles kasvab(id) laps(ed). Ja lugusid „teise ringi” suhetest. Teine või kolmas ring on tänapäeval suhteliselt levinud. Meie aja isikliku õnne ja arengu otsingud ei soosi enam laste pärast kokku jäämist, kui süda suhtes ei laula. Õnne otsinguile on kõrvalseisjal sobimatu hinnangut anda, kuid teades vanemate rolli tähtsust järglaste isiksuse kujunemisel, peavad lahkuminekul kindlasti arvestama laste

vajaduste ja õigusega olla eluterves, tugevas kontaktis mõlema vanemaga.

Paraku pole harvad juhtumid, kus pärast lahkuminekut ja uue suhte moodustamist vajub unustusse mitte ainult ekspartner, vaid ka laps. Selle asemel et olla integreeritud kärgerre, saab lapsest justkui „ekslaps”. Lahkumine partnerist ei tohiks kaasa tuua lapse hülgamist ega ka katseid teist vanemat lapse elust kättemaksust „välja kirjutada”. Ometigi on pea iga terapeut selliste juhtumitega kokku puutunud.

Mõnikord loob vanem, kellel on eelmisest suhtest laps, uue pere vajadusest leida oma lapsele kasuvanem. Enamasti moodustub kärgerre siiski naise või mehe vajadusest leida endale uus partner ning laps satub uude perre, sõltumata oma tahtest. Mõlemal juhul on kärgerre sattunud laps sundolukorras.

Kui me vaatame kärgerre mudelit lapse seisukohalt, võiksid kõik täiskasvanud – lapse vanemad ja ühe või mõlema vanema uus partner – moodustada ühtse tiimi, kelle kõigi eesmärk ning huvi peale oma isikliku õnne saavutamise oleks lapsele emotsionaalselt stabiilse, arendava kasvukeskkonna loomine. Kasvukeskkonna, kus ta saaks toibuda oma vanemate suhte lagunemisest, kus lapsel säiliks hea kontakt mõlema bioloogilise vanemaga ning tekiks uude suhtesse siirdunud vanema uue partneriga hea, sõbralik suhe. Paljudele kärgerre kogemusega inimestele võib selline koostöös toimiva tiimi mõte tunduda kui jutt rubriigist „Ulme ja unenägu”. Koostöö asemel on nad kogenud konkurentsi, vastutöötamist, viha ja valu.

Kõigil osapooltel, kellele see raamat on adresseeritud, on võimalus teha kärgerre sattunud lapse elu keerulisemaks, õnnetumaks. Ega keegi teadlikult taha ju ühelegi lapsele kahju teha, aga teadmatusest, isiklikust valust või isekusest sageli just nii juhtub. Samas on kõigil osapooltel võimalus anda oma panus, et lapse elu oleks võimalikult stabiilne ning puhas täiskasvanute endi negatiivsetest ja/või egoistlikest tunnetest. Kuulen siinkohal mitmeid kibedaid kommentaare, et kui uude suhtesse siirdunud vanem tõesti oma lapsest hooliks, ei sunniks ta last lahutust läbi elama, ei valiks kärgerret, vaid teeks tööd selle suhte päästmise nimel, kuhu laps(ed) on sündinud.

Selle raamatu eesmärk ei ole propageerida kärgerre mudelit. See ei ole raamat lahutamise lahtuseks ega kiituseks. See raamat ei anna otsust nõu, kuidas suhet hoida ja lahkuminekut vältida. See raamat on neile, kes oma elus on suhtevisad juba kätte saanud, eelmise suhte lõpetanud ning juba silmitsi kärgerre spetsiifiliste väljakutsetega. Samuti neile, kes on alles teelahkmel, mille üks viit näitab kärgerre suunas. Teelahe on sobiv paik mõtisklemiseks

kärgerre kui suhtlemise ja koostöö kõrgepilotaži nõudva peretüübi üle.

Küll aga sooviksin kummutada selle raamatuga müüdi, et vanema valiku tagajärjel kärgerre sattunud lapsest sirgub tingimata traumeeritud hingega inimene, kes on oma edaspidises elus määratud kümblema valujõgedesse, kes "õige" perekonnamudeli puuduva kogemuse tõttu ei suuda tulevikus samuti täisväärtuslikku pereelu elada. Mõnikord on just hilisemas elus kogenumalt loodud kärgerre küpsem ja harmoonilisem liit kui bioloogiliste vanemate oma.

Olen siia raamatusse kirja pannud kärgerre erinevate osapoolte väljakutsed ja murekohad, soovitusel ja hoiatusel, mis võiksid aidata hoida südame sooja ja pea jaheda, et kärgerre toimima saada. Nende kõrval olen pakkunud juhtnõore, mille järgimisel on suurem tõenäosus isiklikuks arenguks ning seeläbi ka harmoonilisemaks kärgerre suhteks. Suhteks, kus valujõgede müüt ei kehti. Kes kogu raamatut läbi lugeda ei jaks, aga uuriks heal meelel praktilisi näpunäiteid, kuidas lapsel vanema(te) uuel suhteringil võimalikult hea oleks, võib siirduda otse raamatu viimases peatükis olevate juhtnõoride juurde.

See raamat võiks huvi pakkuda:

- ⦿ uude suhtesse siirdunud partnerile, kel on eelmisest suhtest laps;
- ⦿ lapsega partneri uuele partnerile;
- ⦿ uude suhtesse siirdunud partneri ekspartnerile, kelle laps on teise vanema tõttu (sageli ekspartneri tahte vastaselt) sattunud kärgerresse;
- ⦿ kärgerre laiendatud pere liikmetele (vanavanematele ja sugulastele);
- ⦿ kärgerre sattunud hilisteismelisele või noorukile;
- ⦿ kõigi ülalmainitud kärgerre osade lähedastele või sõpradele, kes asjaosalistele abiks tahavad olla.

Ühtlasi võiks see olla intrigeeriv kingitus oma ekskaasale, kellega Sind seob ühine laps. Ehk on just nüüd paras aeg mõtiskleda, kas lapse heaks on tehtud kõik vanematest olenev, et ta lapsepõlv ja hilisem elu ei oleks koormatud vanemate suhtesõdade taagaga.

Ilmselt ei saa see olema kerge lugemine. Kardan, et raamat võib tekitada nii mõneski tunde, et eluterve kärgpere loomine on lootusetult raske. Ka enesele või vähemalt oma elule ausalt otsa vaatamine võib olla kohati löikavalt valus. Samas usun, et teadvustamine, milline käitumine ja elukorraldus oleks lapsele parim, soov paremuse poole areneda ja enda vigade analüüs aitavad liikuda eluterve(ma) kärgpere poole, kus on ka lapsel hea.



Sissejuhatus



Mis eelneb kärgpere loomisele

*P*õgus ülevaade kärgpere ajaloolisesse olemusse

Miks räägivad muinas- ja muud jutud vaid võõrasemadest, aga peaaegu mitte kunagi võõrasisadest?

Muinasjutte võõras- ja kasuomadest, kes küll rohkem kahjuemadena end inimkonna arhetüüpsesse mällu on verminud, oleme kõik kuulnud. Lapsukese hea ema sureb, tema isa uueks väljavalituks osutub kasuahne kuri lesknaine. Moodustub kärgpere, kuhu kuulub mehe laps ning uue naise lapsed eelmisest suhtest (alternatiivsetes versioonides asenduvad need abielupaari peagi ilmavalgust nägevate ühiste lastega, kes mehe lapse kiusamise oma südameasjaks võtavad). Mehe lapse kibedat käekäiku teame Tuhkatriinu loost ju hästi. Tema elu muutub võõrasema septsuste tõttu alul keeruliseks. Kui aga isa manalasse hellale emale järgneb, muutub selle lapse maine elu põrguks.

Võorasema on ikka tõeline nõid, kiuslik mõrd. Keerab mehel ajud ümber oma kondise sõrme, nagu seda näiteks Hansukese ja Gretekese kasuema tegi, ning laseb laste lihasel isal armsad lapsukesed metsas hüljata.

Seda, kuidas kasuema oma mehe eelmisest suhtest pärit lapse suhtes armastav, hooliv ja hoidev oleks ning areneks harmooniline kärgpere, kus nii tema isiklikud, mehe kui nende ühised lapsed end rõõmsalt ja vabalt tunneksid, ei tule muinasjuttudes eriti ette. Nagu ei tule ette lugsid kasuisadest, kes abivalmilt üksiku naise ja isata jäänud lapsed oma hoole alla võtaksid. Tundub, et teised muinasmeeskangelased õppisid Tuhkatriinu isa loost nii mõndagi, näiteks kasvõi seda, et muinaslesed olid pigem huvitatud mehe varanduslikust seisundist, sotsiaalsest positsioonist ning oma isikliku elujärje parandamisest kui soojast armastussuhtest, veel vähem mehe lapsest. Igatahes hoiduvad mehed muinasjuttudes lastega naistest. Või kui nad lapsega naisi siiski ihalesid, oli selleks mingi suurem isiklik ambitsioon (nagu näiteks Hamleti kasuisal), mitte puhas armastus.

Sõltumata muinasjutukärgperede loomise põhjustest, näib nii, et see koos seis ei toonud muinasmaal õnne ühelegi osapoolele. Seega, kärgpere mudel on meie arhetüüpses kollektiivses mälus justkui häbimärgistatud. See on igal juhul seal kasvavatele lastele üks paha, arengut pärssiv, elurõõmu kahandav kooslus. Tõsi ta ju on – parim koht lapsel kasvamiseks asub kahe bioloogilise vanema armastavas, hoolivas ja rahumeelses suhtes. Just nimelt suhtes, sest isegi kui kumbki vanem eraldi last küll armastab ja temast hoolib, aga vanemate omavaheline suhe on külm või veel hullem – vaenulik, on see lapsele raske psühholoogiline koorem ja tulevaseks suhtemudeliks kehvapoolne eeskuju.

Olgem ausad – ükski täiearuline inimene ei unista oma „suhtekarjääri” alguses kärgpere loomisest, võimalusest, et tema laps(ed) kasvaksid mittebioloogilise vanemaga. Ning saatus, kus peaksid avama südame võõrale lapsele ning kohtlema teda kui enda oma, ei kuulu ka kindlasti inimese unelmatestsenariumi.

Ent ometi nii läheb. Tänapäeval rohkem kui varem.

Lahutused, mis toodavad materjali kärgperede tekkeks, on siiski uue aja sümbol. Ehkki vanad kreekelased ja roomlased said ebaõnnestunud kooslustest suhteliselt kergesti välja, tegi kirik oma võimu kasvades abielust püha sakramendi, kust kord sisse astununa praktiliselt enam välja ei pääsenud.

Üks esimesi uljaid lahutajaid, kes ei mällanud ära oodata, mil surm teda ära tüüdanud abikaasale järele tuleks, oli kurikuulus Inglise kuningas Henry VIII. Ta arendas lahutades ja naistel päid raiudes välja eriti markantse kärgpere mudeli, hüljates järjepanu viis seaduslikku abikaasat, kellest kolm esimest sünnitas talle igauks ühe troonipärija. Ajast johtuvalt kasvasid need lapsed üles pigem õukonna intriigidest kubisevas kärjes, mitte tema isaliku hoole all. Henry oli lahutamisküsimuses oma aja silmatorkav kõmuline erand, ta eeskujul laiasid rahvamasse ei nakatanud ning lahutamine ei tulnud veel sajandeid kõne alla.

Lahutamisaegastule eelnevail aegadel, kui töotust – kuni surm meid lahutab – võeti tõsisemalt, oligi kärgpere ülekaalukaks tekkepõhjuseks ühe partneri surm.

Kui surijaks oli naine (ning seda juhtus ajal, kus rasestumisvastaste vahendite olematuse ja meditsiinilise abi puudumise tõttu rasestuti ja sünnitati sageli ning selle käigus või järgselt kahjuks ka tihti noorelt surdi), **oli loomulik, et mees, kes vanadel aegadel stereotüüpselt end lapsekasvatuse ülemäära palju ei seganud, ei osanud oma elu ja süllekukkunud üksikvanemlusega midagi muud tarka peale hakata kui abielluda võimalikult kiiresti.** Ja pole siin midagi väga imestada, et asendusema oli emotsionaalselt ehk mitte kõige paremini meeletatud mehe eelmisest kooslust sündinud laste suhtes. Tavaliselt nais mees uuesti ju veel lasteta naise, kel polnud emaduse altruistlikku kogemust.

Rasedus annab emadele aega harjuda ja kohaneda lapsega, esimesed väga lähedased kuud loovad ema-lapse sümbiootilise suhte. Kiindumussuhe aitab emal üle elada lapsega seonduvat frustratsiooni, alguspäevade nuttu, hilisemat jonnit ning iseloomutsemist ja veel hilisemat vaidlemist ning vanemlikule heale sõnale mitte allumist. **Kasuemal see hell periood, kus side lapsega ajapikku kasvab, puudub. Kasuvanemaks saadi sageli päevapealt ja üleöö. Saadi vanemaks lapsele, kes leinas oma ema ning elas läbi raskeid tundeid.** Ja kelle teise peal siis laps neid heidutavaid tundeid veel välja oleks pidanud elama kui mitte kasuema peal?

Pealegi aegadel, kus varanatuke oli nii tähtis, tähendas eelmiste laste olemasolu ressurside – olgu selleks siis aeg, söök, energia, tähelepanu või vara – jagamist kõigi vahel. Ja ressurside jagamine võõraste lastega nõuab suurt südant, eriti siis, kui tundub, et neid ressursse eneselegi piisavalt ei jagu.

Samas tähendas kasulaps ka pärijate ringi automaatset suurenemist. Aga oma veri on ju ikka paksem... Võõras laps oli seepärast kasuemale mehe kaasa-varana nii mõnelgi juhul pinnuks silmas ja risuks jalus, kellest vabanemine oleks teinud elu oluliselt mugavamaks. Seepärast oligi vaja talvel kasutütreke maasikale saata. Poleks tarvis endal käsi määrida, aga vaevast saaks vabaks.

Kindlasti ei saanud kõikidele bioloogilise ema kaotuse tõttu moodustunud kärgperedele ja seal kasvavatele lastele osaks niinimetatud kurja võõrasema sündroomi, kus uus naine oleks peegli ees võõraslapsele mürgiõuna tinistanud. Lihtsalt neist headest võõrasemadest ei tehta eriti juttu.

Just nimelt stereotüüpsed mehe-naise rollid, kus mees ei tegelenud eriti lastega ning lapsed pigem kartsid oma isasid ning ei kiirustanud neile oma emotsionaalseid seisundeid (rõõmu, hirmu, viha, kurbust) peegeldama, on kindlasti üheks põhjuseks, miks kurja võõrasema lood nii kuulsaks on saanud. Lood kajastavad ehedalt ju vanade aegade reaalsust, kus laste tundeelu jättis paljud mehed täiesti külmaks. Õigupoolest olid asjalood veelgi karmimad – nii mõnigi mees ei omanud ettekujutustki, et lastel üldse mingi tundeelu eksisteeriks.

Et oma isa mõnikord ka rihma vöölt harutas, peeti nii loomulikuks, et sellest ei vaevutud (muinas)juttugi tegema. Mees tõi leiva lauale ja kodus käis ta ikkagi magamas ja söömas, mitte lastega mängimas. Lapsed olid naiste pärusmaa.

Naistel tekib aga kodus olemisest, suhtlemisvaegusest teiste täiskasvanutega, koduste ülesannete rutiinsest rohkusest ja laste lakkamatutest vajadustest, enda hormonaalsest seisundist või lihtsalt naiseks olemise tabamatust subjektiivsest raskusest tingituna paratamatult palju emotsioone. Mõnikord valgub frustratsioonist üleküllastunud karikas tühjaks esimese ettesattuja peale, tukast saab sugeda oma lapski, aga kasulaps võib pelgalt vales kohas hingamise pärast kergesti nuhelda saada. Üldiselt pajatavad muinasjutud siiski võõrasemade psühholoogilisest vägivallast, mitte füüsilisest.

Kui aga surijaks osapooleks juhtus mees (ja sedagi juhtus patuselt palju – mehed langesid sõdades, raske füüsilise töö või mõne muu riskantse ettevõtmise tagajärjel), **ootas naist mõneti raskem saatus kui samas olukorras olevat meest.** Mõnedes kultuurides surmati mehe maise teekonna lõpu auks ka tema naine või naised, lähtudes loogikast, et mis mõtet sel naiselgi siin

ilmas veel elada, kui mees juba läinud. Õnneks teab ajalugu vaid üksikuid selliseid kultuure.

Juba kord abielus olnud ja lapsed saanud naise väljavaated leida uus suhe olid oluliselt kehvemad kui mehel. **Targad uurijad on korduvalt sõnastanud, et mehel pole isu teise mehe järeltulijat üles kasvatada.**¹ Tema on huvitatud siiski omaenda soo jätkamisest. Ilmselt siit on pärit ka paljude naiste alateadvust siiani mõjutav mõte: „Kes mind, lapsega leske/lahutatud naist, enam ikka tahab!”

Loomamaailmas on asjad veelgi karmimad. Lõvid elavad haaremielu – üks, mõnel juhul kaks tugevat isast lõvi naudivad karja emaste lõvide seltskonda, kes kantseldavad lõvikutsikaid ning hangivad lõviisanda(te)le toitu. Kui silmapiirile ilmub aga veelgi tugevam isane, toimub lõvikuningate lahing elu ja surma peale, nõrgem on sunnitud lahkuma ning tugevam tapab tavaliselt armutult kõik eelmise isase kutsikad. Kutsikaga hõivatud emane ju ei indle. **Uus karjajuhist isalõvi kärgpere mudelit ei harrasta.** Plats puhtaks, emased ümber võidutestosteroonist pakatava isase indlema ja uuele lõviisandale poegi kandma! Lõvikuningas on surnud, elagu lõvikuningas! Oma geenid kandugu edasi, võõraid pole siin soovi ega mahti kellelgi üles kasvatada.

Inimmaailma elu õnneks nii julm pole, ehkki psühholoogid Daly ja Wilson väidavad, et kasuvanemad võivad palju suurema tõenäosusega olla kasulaste suhtes vägivaldsemad kui omad vanemad, selgitades seda just evolutsiooniteooriaga, mille kohaselt võõraste geenide eest hoolitsemine ei ole kõige mõistlikum investeering.² Kuigi taunitav, on see mingil (animalistlikul) tasandil mõistetav, et inimesel, kellele tundub, et energiat, aega ja rahalist ressursi on endagi tarvis vähevõitu, ei jagu tahtmist või südant seda võõrale lapsele lahkelt jagada. Oma geenid eelkõige! Nagu lõvide puhul.



¹ Sellele väitele leiab ohtralt tõestust näiteks Richard Dawkinsi raamatus „The Selfish Gene”

² ”The Truth about Cinderella. A Darwinian View of Parental Love” Martin Daly & Margo Wilson 1999

Kärgpere tekkimise tänapäevased põhjused ehk „kuni elu meid lahutab”

Praegusel ajal ei lahuta inimesi valdavalt enam mitte surm, vaid elu.

Kärgpere mudeli algusesse on sisse programmeeritud vähemalt ühe osapoole valu kogemus eelmisest suhtest. Kärgpere edu sõltub mõlema kärgpere partneri võimekusest/oskusest selle valuga toime tulla. Kui vimm, viha, kurbus või kättemaks teevad hinge püsiva pesa, jäävad need mõjutama kärgperetki.

Kui just surm pole lahutanud armastavaid kaasasid, on tõenäoline, et vähemalt ühe kärgpere liikme eelmine paarisuhe takerdus paarisuhte probleemidesse ning oskamatus neid probleeme lahendada viis eelmise suhte purunemiseni.

Kärgsuhtesse astumiseks on veel üks platvorm, mis ei eelda ei surma ega lahkuminekut. Siia alla mahuvad need naised, kes on teadlikult otsustanud lapse saada paarisuhteväliselt, või need, kel see kogemata on juhtunud ja kes on otsustanud suhete vallas edasi liikuda. Kindlasti on võimalikud erandid, ent valdavalt on seegi segment siiski pidanud läbi elama pettumuse vastassoosuhtes ja valu pole neilegi võõras.

Valu, millest me räägime, on psühholoogiline valu, mis tuleb partnerite emotsionaalse sideme purunemisest. See võib olla piinavam ja kurnavam kui mistahes füüsiline valu.

Nii või naa, minevikuvalu – surm, lahkumine või lapse teise bioloogilise vanema eluline olematus – kuulub alati kärgpere juurde. Iseasi on see, kas valu on juba möödunud ning haavad kinni kasvanud või minnakse uude suhtesse veel lahtise haavaga. Viimasel juhul on kärgpere avali ükskõik kelle kibedale käele, kes haavale tahtlikult või tahtmatult soola puistab.

Millest tõuseb tüli?

Paarisuhtes võivad probleemid, mis viivad lahkuminekuni, tekkida millest iganes.

Olmest – millises korras peaks olema tuba või kapp, kelle vastutada on söögitegemine, koristamine, poeskäimine, prügi väljaviimine.

Rahast – kui palju ja millele võiks kulutada ning pingest, kui rahaline ressurss on napim, kui kulutusi oleks vaja teha. Rahast oskavad probleeme tekitada ka need, kellele tundub, et partner kulutab liigselt sellele, mis tema väärtushinnangutega ei ühti (riieteale, alkoholile, restoranidele, „eelmise elu” kohustustele). Tüli tõuseb, kui üks tahab säästa, teine aga elada hetkes ning kulutada. „Mis sa laristad!” riidleb üks. „Mida sa koonerdad!” nähvab teine. Jagelusi jagub, kui ühele tundub, et teine on loll ja laisk ning tema peab üksinda rabama ja raha kokku ajama.

Ajast – kui tekivad erimeelsused, kui palju aega tahab kumbki partner veeta üksi oma tegemisi tehes, kui palju kahekesi ning kui palju kogu perega koos.

Seksist – kui ühe partneri seksuaalsed vajadused on teise omadest oluliselt suuremad või vabameelsemad.

Tujust – kui muudest valdkondadest tingitud halb tuju või tujutus pidevalt välja valada partneri peale.

Lapsekasvatamisest – kui partneritel on erinev nägemus sellest, mis on lapsele hea. Aga ka reeglistest, distsiplineerimisest ja sellest, kui palju kumbki partner sellesse valdkonda oma aega ja energiat panustama peaks. Eelmisest suhtest pärit lapsed võivad samuti kujuneda tüliõunaks.

Sõpradest ja sugulastest – kui ei suudeta omaks võtta teise lähedasi või aktsepteerida aega, mida partner soovib neile pühendada.

Enese väljendamisest – kui ei suudeta end vastastikku selgeks rääkida; kui tajutakse, et teine mõistab patuselt tihti öeldut väärsti või ei vaevu oma partnerit üldse kuulama. Või kui enam ennast suhtes üldse ei väljendata, kui ei julgeta ennast teisele avada. Siis toimub vestlus vaid olmeteemadel *à la* „Millal sa tuled, mis poest tuua on vaja, mis täna söögiks on, mine eest ära, jälle sajab!”.

Suhtlemisest – kui partneritele tundub, et nad panustavad suhtesse või ühiselusse palju, aga ei saa oma panuse eest piisavalt tunnustust, tänu, väärtustamist ja mõistmist. Samas võivad ühele partnerile tunduda teise edasiviiva ja konstruktiivse kriitikana mõeldud väljaütlemised solvangutena, rünnakuna või pideva näägutamisena. Ka sage solvumine mõjub rusuvalt, rääkimata põhjendamatust armukadedusest või liigsest kontrollivajadusest.

Saladustest – kui partnereil on erinev nägemus sellest, kui palju nad end suhtes avavad ja millist infot oma elu ja tegemiste kohta soovivad partneriga jagada.

Väärtushinnangutest – kui partnereil on erinev nägemus eetikast, kõlbelisest käitumisest, lubadustest kinnipidamisest või tõe rääkimisest. Siia alla kuulub ka arusaam, mille üle nalja viskamine on lubatud ja mille üle mitte. Kui üks partner hälbib teise jaoks „õigest” käitumisest, tunneb teine sageli lisaks vihale ka häbi. Emotsionaalset sidet ei hävita miski kiiremini kui häbi. Me tahame kõik olla uhked oma partneri üle, oma partneri häbenemine mõjub emotsionaalsel tasandil kui mürk.

Lähedusest – kui üks partneritest soovib suuremat kontakti, omavahelist rääkimist ja koosolemist kui teine. Nii võib suurema lähedusvajadusega inimene tunda, et tema vajadused ja ta ise pole partnerile nii tähtis, kui ta olla sooviks. Ja väiksema lähedusvajadusega inimene tunneb, et partner muutub oma koosolemisevajaduses ahistavalt klammerduvaks.

Suhte eest põgenemise moodustest – kui üks partner tunneb teise arust liigset mõnu alkoholist, internetist, sõpradest, pidutsemisest, aga ka tööst, spordist või lastega tegelemisest. Kõik need tegevused on ju iseenesest tore-dad, aga kui seda teha liiga palju, võib teine tajuda seda kui soovi olla mujal kui temaga lähedases kontaktis.

Enda tähtsuse või tähtsusetuse tunnetamisest – kui üks partneritest tunneb, et tema mõtted, vajadused, soovid, elunägemus pole teise jaoks üldse olulised. Või on ühel partneril palju rohkem õigusi ning tal on veendumus, et tal on tänu rohketele õigustele alati ka kõigis vaidlusküsimustes õigus. Ehk siis üks partner tunneb, et on alati Jupiteri seisuses ning teine polegi rohkem väärt kui olla igaveses Härja rollis.

Tööl käimisest – kui ühele partnereist tundub, et teine veedab seal põhjendamatu palju aega või saab oma tööpanuse eest liiga vähest kompensatsiooni.

Huvidest – kui partneritel on erinev nägemus, kuidas sisustada vaba aega või kui on keeruline aktsepteerida partneri huvisid, mis endale arusaamatud tunduvad. Näiteks kui üks on seltskondlik ning tahaks käia kõiksugu üritustel, teine on aga kodulemb ning läheks pigem üksi metsa või kalale. Või kui üks usub esoteerikasse ja kõrgematesse jõududesse, teine aga arvab, et see on pime enesepettus ja soolapuhumine. Või kui üks tahab lõõgastuda dringi või

õllega teleka ees, teine peab seda aga tervistkahjustavaks ajaraiskamiseks; kui üks tahab käia teatris, teisele on see aga mõttetu intellektuaalne targutamine; kui üks tahab mängida golfi, teisele tundub see aga tühipalja kepi vibutamisena ja poosetamisena.

Tulevikunägemusest – kui partnerid tahavad elult erinevaid asju, kui nende unistused ei klapi. Näiteks kui üks soovib last, teine mitte. Kui üks tahab maale kolida, teine unistab linnaelust. Kui üks unistab ühisest ümbermaailmareisist, teine ei salli rändamist silmaotsaski.

Paljud tülid võrsuvad **perfektsionismi** viljakalt pinnalt. Kui mitte miski, mida partner (või elu) teeb ja toob, pole piisavalt hea ega õige, võib ühel heal päeval vallanduda partneri huulilt õigustatud küsimus: „Mida ma peaksin tegema, kuidas olema, et sa rahul oleksid?” Kui üks partner, aga kehvemal juhul ka mõlemad, märkavad pidevalt vaid seda, mis on puudu ega oska rõõmustada ja tänulik olla selle üle, mis olemas on, saab tüli kiskuda igast asjast ja igal hetkel.

Tüli võib tekitada ka partneri hügieen, naer, välimus, matsutamine või pelgalt see, kuidas too hingab või ohkab, rääkimata erimeelsustest, kas partneril võivad olla vastassoost sõbrad, kas ekspartneriga võib lõunal käia või et kuhu võib poetada musta pesu. Mõnikord mäletatakse minevikku erinevat moodi ja dispuut, kumma mälu on õige, võib külvata tüli.

Parimateski peredes tülitsetakse. Eriarvamused, olgu siis kardinaalsed või marginaalsed, tuleb ju kuidagi ära lahendada; kui rahumeelsel teel kokkuleppeni ei jõua, saab ka häälekamalt. Ent ega tülid ise veel inimesi lahku vii. On palju paare, kes kirglikult tülitsevad, ent tüli lõppedes kenasti lepivad. Ameerika psühholoogiadoktor John Gottman³ väidab näiteks, et kui paarilised iga ühe kriitilise remargi kohta suudavad edastada ka viis toetavat ja positiivset kommentaari, ei ohusta kriitika suhet. Aga muidugi, mida suurem on positiivsete remarkide arv võrreldes negatiivsetega, seda tugevam on suhe. Eriti õnnelikud paarid teevad Gottmani uuringu järgi kahekümne positiivse remargi kohta kõigest ühe negatiivse. Milline Sinu suhte positiivsete ja negatiivsete remarkide skoor on/oli?

Suhe lõpeb enamasti hoopis vastastikuse kiindumuse, emotsionaalse toetuse ja huvi kadumise pärast. Rohked tülid ja sellejärgne pikaajaline solvumises, andestamatuses ja leppimatuses vindumine närib suhet kui rooste metalli.

³ John Gottman. „Why Marriages Succeed or Fail“

Enamasti tunneb inimene suhtes, kus tülitsemine on saanud argipäeva osaks, et kaaslane ei mõista teda, et ta ei reageeri õigeaegselt ja/või soovitult. Niimoodi pole aga pikas plaanis võimalik end tunda hoituna ja turvaliselt.

Minu hea kolleeg pereterapeut Ene Talvist sõnab targalt, et kunagi varem pole elu olnud nii selgelt isikukeskne, soodustades ning julgustades isikliku õnne otsimist ning tähelepanu pööramist oma isiklikule arengule. Emotsionaalse sideme lõdvenedes hoogustub sageli unistamine sellisest partnerist, kelle kõrval tundub isiklik areng paremini kulgevat. Kohustused ja ühiskondlik norm ei hoiu enam paarilisi koos nii tugevalt kui varem. Isikliku õnne otsing on ju praeguse aja inimõigus...

Paarisuhe kui perekonna alus

Pere saab alati alguse paarisuhtest ning laste sündides lisanduvad partneritele vanemlikud suhted. Pereterapeutina tahan siinkohal eriti rõhutada, et **vanemlik suhe just nimelt lisandub paarisuhtele, mitte ei vaheta paarisuhet välja vanemlikuks suhteks.** Väga paljud suhte probleemid traditsioonilistes perekondades, mis viivad lahkuminekuni ning kärksuhte loomiseni, on tingitud just sellest kahetsusväärsest asjaolust, et laste sündides jääb paarisuhe unarusse.

Ent paarisuhe on kui elusorganism – ta kas areneb või mandub, suhet ei saa panna ootele. Kui keskenduda vaid lapse arengule, võib suhe känguda. Ning see mõjutab omakorda lapse arengut. Pereterapeutid räägivad üksmeelselt – suurim kingitus oma lastele on hästi toimiv, emotsionaalselt turvaline ja teineteise vajadustele häälestatud paarisuhe.



Meelespea noorele vanemale

Hoiu tasakaalu lapse ja oma paarisuhte vahel! Ära unusta suhet! **Paarisuhte käestlaskmine ja oma lapsele kärgpere liikme staatuse vormistamine on omavahel seotud.**

Teine viis, kuidas Su laps kärgpere mudelisse satub, on saada laps partneriga,

kellele juba suhte alguses on teie suhe ja/või lapsed olematu prioriteet. Tema võib olla pühendunud tööle, hobile, sõpradele, arvutile, meelelahutusele või mõnele muule eneseteostuse viisile. Ta võib küll öelda, et pere ja lapsed on tähtsad, aga aega tal sellele paraku pühendada pole võimalik (või tahtmist). Ühine tagajärg neil kahel põhjusel on pea alati paarisuhte emotsionaalse läheduse kadumine.



Loomulikult, peale kahe mainitud põhjuse on veel rohkelt paremaid ja halvemaid mõjutajaid, miks paaril elu ei suju ja miks nad suhte lõpetavad, sellest järgmises peatükis.

Kahjuks pole harvad juhud, kus vanemad tiirlevad satelliitidena ümber oma laste, rääkides vaid lastega ning ka omavaheline vestlus käib ainult lastest. Mõnikord vanemad kutsuvadki teineteist ainult emmeks-issiks, ka siis, kui nad on omaette, unustades enne lapsi kasutusel olnud soojad hellitusnimed. **Pere on justkui tihedalt koos, aga tegelikkuses on vanemad seotud teineteisega vaid läbi laste.** Vanematena, aga mitte enam armastajatena-partneritena-sõpradena.

Lapsed suudavad nii mõnelgi korral liita pere pikkadeks aegadeks kokku ka siis, kui paarisuhe enam ei toimi. **Tõeliseks suhteliimiks on siiski naise-mehe vastastikune emotsionaalne seotus – kiindumus, usaldus, austus, lähedus ja turvatunne (nii füüsiline kui emotsionaalne), mitte lapsed, ühine kinnisvara, laen, auto, koduloom ja hüpoteek.** Kuigi ka need võivad siduda päris pikalt. Aga selle peale ei saa panustada. Jah, suhe on kindlasti ka materiaalne, pragmaatiline, logistiline, seksuaalne ja sotsiaalne liit, kuid tõelist rahuldust pakub suhe siiski vaid siis, kui see on ka tugev emotsionaalne liit. **Emotsionaalne liit pakub turvatunnet, abi ja lähedust nii headel aegadel kui ka siis, kui ollakse stressis, raskustes, hirmul, kurb, nõutu. Kui midagi on läinud untsu, katki. Eriti just siis.** Just keerulistel eluhetkedel tahame eriti tunda partneri toetavat õlga, julgustavaid sõnu ja mõistmist. Me vajame, et partner oleks kohal, meie jaoks olemas.

Üks mõjuvamaid põhjusi, miks tekivad kõrvalsuhted, peitubki inimese vajaduses olla koos kellegagi, kelle juuresolekul ta tunneb end hästi ning kes arvab ja ka väljendab, et ta on imetore. Mõte „Mulle meeldib see inimene, kes ma olen, kui ma olen temaga koos!” tõmbab meid teise inimese

poole. Vastupidine mõte – „Mulle ei meeldi enam see inimene, milliseks ma olen muutunud temaga koos!” – tõukab meid teise inimese juurest eemale.

Tänapäeval räägitakse palju sellest, et kirk kaob pärast mõningast kooselu ning see annab tõuke eemaldumiseks ja uuteks kireotsinguteks. Vererõhku tõstev ja põlvnõrgestav kirelõõm tõe poolest enamasti vaibub pikaajalistes suhetes, aga see asendub soojades suhetes teineteise sügava tundmise, intiimsuse, turvatunde, pühendumisega ja koosolemise rõõmuga, ehk siis **sügava emotsionaalse liiduga**.

Kui üks partnereist kogeb eelpool mainitud paarisuhet toitvaid häid tundeid – lähedust, kiindumust, turvatunnet, usaldust – kellegi teisega, võib lõppmäng, hoolimata toimivast vanemlikust liidust, lastest ja muudest sidusainetest, olla väga kiire.

Halval juhul, kui paarisuhe enam ei tööta, lakkavad partnerid edukalt toimimast ka vanematena. Paarisuhete nägelused kanduvad vanemlikku suhtesse ning vanemlikku üksmeelt – eduka lastekasvatuse alustala – ei leia tikutulegagi.



Kärgpere loomise eeldused ehk miks suhe käriseb

Lahkuminekueelsed⁴ suhtefaasid

Kuna lõviosa tänaastest kärgperedest sünnib lahkuminek⁵ tagajärjel, heidame pilgu paarisuhete dünaamikasse. See annab meile aimu suhtest lahkunud partnerit puudutanud psühholoogilisest valust, mis tihti kandub tema kaudu kärgpere ellu. Ka uuel partneril, kel puudub lahkuminek kogemus, tasub teada, mida tema partner on läbi elanud. See annab loodetavasti materjali oma partneri mõistmiseks.

Kirjutades mõtlesin kaua, kas tasub kärgpere-eelset aega – eelmise kooselu faase ja lahkuminekut – nii pikalt käsitleda. Paraku pigem sageli kui harva kohtun teraapias inimestega, kes pole neile teemadele üldse mõelnud ja kellele ülevaade suhtefaasidest on andnud võimaluse teadvustada oma eelmises suhtes toimunut. See info on andnud neile ka teistsuguse teadlikkuse oma uue suhte rajamisel, sest **kärgpere elugi kulgeb või hakkab kulgema samu faase pidi**. Lootuses, et sedapuhku jõutakse oma suhtega kaugemale – rahuldustpakkuva, emotsionaalselt tugeva kiindumussuhteni. Tihti jõutaksegi, sest inimesed on oma valikuis küpsemad ja tahavad vältida eelmise suhte eksimusi. (Või siis mitte...)

⁴ ”See peatükk keskendub just nendele suhtefaasidele, mis eelnevad lahkuminekule – elusündmusele, mis tavaliselt ühel kärgpere liikmel selja taga on. Suhtefaase on loomulikult rohkem, egas võimuvõitluse faasis kõik subted ei lõpe. Harmoonilistes suhetes olijal on õnnestunud võimuvõitluse faasi läbides edasi liikuda järgmise, mõnusa etapi juurde. Väga harvadel paaridel jääb võimuvõitlus ka pidamata, aga see on tõesti üliharv... See mõnus pühendumise faas saab olema ka kirjeldatud, aga, kannatust, pisut hiljem.

⁵ Kasutan siin raamatus põhiliselt mõistet lahkumine, mitte lahutus. Lahutus sisaldab alati lahkuminekut, aga lahkumine lahutust väga tihti mitte. Raamatu toimetamisel abiks olnud pereterapeut Ene Talvist arvab, et lahutus on väga suure emotsionaalse laenguga sõna igäühele, kes sellega lähedalt kokku puutub. Lausa hirmutav. Lahkumine kõlab vähem traagiliselt, vähem lõplikult kui lahutus. Lahkuminek on rohkem vabatahtlikkust (vähemalt ühe poole jaoks) ja vähem pinget, võitlust. Öeldakse ju küllalt sageli, et läksime sõpradena lahku. Naljalt ei öelda, et lahutasime sõpradena.