



# Lahutus, tülid ja lapsed

TEKST KÄRT KASE, PSÜHHOLOOG-PERETERAPEUT FOTO VIDA PRESS

Nii mõnegi paari lahutus kulgeb tüliderohkelt, vahel otsitakse abi kohtustki. Lapsed aga vajavad, et vanemad oleksid rahujalal.



FOTO TOOMAS TUUL

**H**ollandis (rahvaarvu 15 miljonit) lahutab aastas 70 000 paari, kellest 30% vajab abi lahutusega seotud probleemide lahendamisel. 15% neist peredest iseloomustab kõrge konfliktitase (KKT). KKT-peredes kasvab 18 000 last ja igal aastal liandub veel 3000.

Just Hollandis on välja töötatud unikaalne koolitus-abiprogramm lastega KKT-paaridele – et lapsed ei peaks elama vanemate tülide keskel. Üks programmi loojatest, Erik van der Elst, käis EPTÜ (Eesti Pereteraapia Ühingu) kutsel programmi meil tutvustamas.

Kui tülis vanemad teraapiasse tulevad, on neil tihti tuua väga palju näiteid selle kohta, mida

ekskaasa valesti teeb. KKT-paaridel on pidevalt tunne, et miski ärritab. Kui tülitsevate inimeste stressihormoonide tase üha tõuseb, on tagajärjeks viha. Seda tuntakse füüsiliselt: vererõhk tõuseb, süda taob tugevasti, nägu läheb punaseks, peopesad higistavad, hingamine kiireneb, hääl valjeneb. Mingil hetkel lülitub aju ratsionaalne osa välja ja ohjad võtab üle kuklaosas asuv nn sisalikuaju. Kui nii juhtub, ei suuda inimene enam konstruktiivselt mõelda, vaid ta kas ründab, põgeneb või tardub paigale.

## SUHTEMUSTRID

KKT-paarid lävivad stressihormoonide tasemel, nad kas mõlemad ründavad, üks ründab ja teine põgeneb või mõlemad ignoreerivad teine-

teist. Need käitumisviisid on kujunenud omavahelise suhtluse mustriks. Lastel on aga neis peredes samasugune stress nagu vanematel. Kui lastelt küsida, mida nad sellises olukorras tunnevad, ja sama vanematelt, langevad kirjeldused kokku.

Vanemad on laste reaktsioonide üle (tahaksin ära, mul on paha tunne, raske on olla, tunnen hirmu, ajab nutma, mul on mure) üllatunud, sest tihti ei oska vanemad seda aspekti “sõjas” näha ja peavad oma ründava käitumise ajendiks just laste nimel tegutsemist. Lapsed aga vajavad, et vanemad oleksid rahujalal. Kui palju tülitsev paar läheb lahku ja suhe seejärel paraneb, on lahutuse mõju lastele kauges perspektiivis vähene. Kui aga tülid jätkuvad, pole lahutusest “kasu”.

Inimese “taluvusakna” suurus määrab, kui paljuga me lepime, enne kui ärritume või vihastame. Uuringud on näidanud, et kui laps on pidevalt suure konflikti keskel, siis tema “taluvusakna” väheneb ja jääbki väikseks. See tähendab rohkem probleeme lasteaias, koolis, suhetes, hilisemas elus... Ka sellepärast on oluline vanemate stressi vähendada, et nad hakkaksid oma käitumise kohta ratsionaalseid otsuseid tegema.

Sageli on suure ärrituse taga illusioon, et saame teise inimese käitumist kontrollida ja muuta. Tegelikult saame kontrollida iseenda käitumist ja sellest peksime ka alustama. Kui

tunneme kehaliselt, et hakkame üle piiri minema, peksime end maha rahustama. Olenevalt inimesest toimib jalutama minek, jooksmine, muusika kuulamine, koristamine vms.

## MUUTES SUHTUMIST

Et mõista, kui suures stressis oleme, võib joonistada ämbri ja sinna sisse vee kui oma stressitaseme näitaja. Selleks saab kasutada erinevaid värve, joonistada kujundeid või kirjutada, millest stress koosneb. Teraapias palutakse lastel tihti lahutusega seotud tundeid väljendada joonistades, muusikapala kaudu või muul looval moel. Kui vanemad seda näevad ja neil tekib süü- või häbitunne, on tööle hakanud eneserefleksioon ning inimene on võimeline oma tegusid analüüsima – see aitab edasi minna.

Selles, et vaen vanemate vahel väheneks, on suur osa neid ümbritsevatel lähedastel, kes teavad, mis toimub. Tihti on tülide käigus välja kujunenud, et üks pool demoniseerib teist – leiab kõiges ainult halba, mitte kunagi midagi head. Sageli on ka sugulased-sõbrad sarnaselt joondunud.

Programmi raames palutaksegi ka lähedaste abi: kui koolitusel osalejad tulevad koju uute mõtetega, siis ärge “tühistage” neid, vaid toetage. Näiteks oli 14aastane poisik psühhiaatriahaiglas olnud kolm korda pikalt ravil ja paranes. Siis aga läks ta tagasi pingelise

õhustikuga koju ja senised sümptomid olid peagi tagasi. Pärast vanemate programmis osalemist seda aga enam ei juhtunud.

Vanemad saavad koolituse käigus ülesande märgata mustrit. Tavaliselt üks teab, mida teine teeb, aga ei näe süsteemsust – mis on ta enda tegevuse tagajärg teise reaktsiooni mõttes. Järgmiseks ülesandeks on mustrit muuta – teha natuke midagi teistmoodi. Näiteks kui ekskaasa palub muuta kokkulepitut päeva, mil ta peab lastega olema, siis selle välistamise asemel võiks talle vastu tulla.

## Tihti on tülide käigus välja kujunenud, et üks pool demoniseerib teist.

Vanemate tülide keskel olemine on lastele väga kurnav. Et end sellest kahevahel olemise pingest vabastada, lähevad lapsed vahel elama ühe vanema maailma ja võtavad omaks tema mõttd. Aga see pole sama, et ta nüüd usub, et üks on halb ja teine hea! Kui vanemad enam ei tülitse, saavad lapsed jälle öelda, et tegelikult on päike kollane, mitte sinine – kartmata seejuures vanemaid kaotada.

Programm hõlmab kaheksat kohtumist kahe koolitajaga kaks tundi

järjest iga kahe nädala tagant. Osaleda saab korraga kuus paari ja üks osalemise tingimusi on, et samal ajal ei tohi toimuda aktiivset kohtuvaidlust. Vanematega samal ajal kohtuvad soovitatavalt samas majas omavahel ka lapsed kahe teise koolitaja juhtimisel. Koolitajad loovad võimalused, et lapsed saaksid välja tuua selle, mis nende sees on. Nad panevad oma lood teatri, muusika, tantsu, savi või fotode vormi ning esitavad oma loomingu vanematele enne programmi lõppu koos.

Tihti loobutakse koolituse järel ekskaasa kontrollimise illusioonist: kui sul polnud suhtes võimalik teist poolt kontrollida, siis kindlasti ei ole see võimalik lahus olles, eriti KKT-seisus. Heal juhul suudad sa kontrollida ainult ennast. Kui läheb nii, et pärast programmi lõppu tülitsetakse endiselt, võib endalt küsida: mida saan teha, et see mind nii ei häiriks?

Erik van der Elst rõhutab, et ei pea õpetama õnnetuid õnnelikeks, vaid õppida hakkama saama õnnetu olemisega. Kui saad eksiga luua sellise suhte, et lastel on hea elada, siis on hästi. Ei pea lahendama tüli, vaid “tekutama teistsuguse muusika”.

EPTÜ soovib programmi ka Eestisse tuua.

Vt <http://pereterapeudid.ee/>.



FOTO ERAKOGU

## Pühendu lapsele!

SIRJE GROSSMANN-LOOT,  
EESTI LASTEFONDI JUHT

Olles lahutavaid lapsevanemaid nõustanud üle kümne aasta, olen tähendanud, et lahutusjärgne elu kulgeb lastel rahulikult ja ema-isa on lapsevanemaks olemise koostööks rohkem valmis, kui nad on enne lahutusotsuse langetamist teinud pere säilitamiseks kõik võimaliku. See tähendab: partnerile on räägitud pereeluga rahulolematuse põhjustest, käidud pereteraapias ja läbi on arutatud ka lahutusjärgse elu võimalikud variandid.

Vargsi ühisest kodust välja hiiliv lapsevanem, kes ütleb lastele vaid, et ta enam koju ei tule, ning jätab ülejäänud oma elukaaslase õlgadele, tekitab kõikides mahajääjates arusaamatust ja võimsaid negatiivseid tundeid. Kui kodust minema hiilinu mingi aja pärast end kogub ja hakkab siis jõuliselt lapsi endale nõudma, on selge, et psüühiliselt on partnerid täiesti erineval tasemel ja rahulikku arutelu lastekasvatamise üle ei tule. Mahajäetu on sellises hämmingus, et ei suuda millelegi keskenduda. See aga, kes kodust lahkus, on võib-olla juba üle aasta oma minekut

kavandanud, mistõttu ta on ka laste jagamise protseduuri ajal “rahulik ja konstruktiivne”.

Naised, kes oma endist elukaaslast nähes nutma hakkavad või sõnadega ründavad, ei ole “kohtukõlblikud” – nad ei ole valmis vaidlema laste hooldusõiguse üle ega jagama oma endise elukaaslasega lapsevanema ülesandeid. Kõigepealt tuleb spetsialistidelt abi otsida, et endas üles leida tugevus, enesekindlus ja väarikus – nii, et see ka välja paistab. Vaata ka [www.elf.ee](http://www.elf.ee) ja [www.lahutus.ee](http://www.lahutus.ee).

### Lahutuse järel teadvusta endale:

- Paarisuhe on lõppenud, kuid lapsevanemadena teie suhtlemine jätkub! Üllatuslikult võib selguda, et arutamist ja läbirääkimist on palju rohkem vaja kui kooselu ajal.
- Kui kaugvanem on lapsega kohtumiseks aja kokku leppinud, peaks see olema ainult nende kahe päralt. Last ei tohiks sel ajal vanaemale hoida anda ega piiratud koosolemist pikkadele telefonikõnedele raisata.
- Lapsevanemad peaksid oma last tõepoolest kuulama, mitte askeldama samal ajal muude asjadega.
- Kui kooselu ajal võis lapsele öelda, et ära sega, mul pole aega, siis lahutuse järel peaks sellist olukorda vältima.