

Kaks õnnelikku, kellest sai kolm

Viiteid pere-elu arengule, 1. osa

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Kodutohter novembris 2008

Tihti arvatakse, et on olemas mingi mall, umbes nagu punase pörsakese kujuline liivakastivorm, mille järgi on üldjoontes loodud kõik perekonnad ja peres kulgeva elu võimalikud viisid: naks – ja valmis. Ja kui ei ole nii, nagu too vorm tundub ette nägevat, kui ei ole selline, nagu kõigil teistel paistab olevat, kui ei ole nii, nagu meedias räägitakse, on kohe appihüüdmise aeg käes.

Mõistagi pole olemas mingit sellist malli, mille kohta võiks öelda: see on normaalne pere. Nagu ikka elus, on olemas tohutult eri variante, ja peasi on, et see variant kõigile neile sobib, kes ses konkreetsetes peres elavad. Teistel pole siin midagi arvata.

Samamoodi on ju ka iga üksikisiku saatusega – igäuhe elu on ainukordne, tema enda valikutest sõltuv. Kuid samal ajal on siiski üldteada inimese arengu erinevad etapid, arengujärgud, ka arengulised kriisid – üldised jõujooned, millest mõjutamata ei jää keegi. Sama on perekonnaga – ka pereelu arengus saab välja tuua põhilise, mida kaudu edasi liigutakse, siingi on kohane kõnelda arengujärkudest ja arengulistest sündmustest, mis võivad kaasa tuua nii kriise kui ka uusi häid arenguid.

Sarnased ja erinevad elud

Kõigis peredes juhtub sarnaseid sündmusi, tekib samu olukordi, mis ühel või teisel, vähemal või rohkemal viisil peret mõjutavad, olgu selleks siis laste sünd, kolimine ühest kodust teise, uued karjäärivõimalused, töötuks jäämine, arusaamatused, lahutus, haigused, mõne lähedase surm, süllsadanud rikkus või ootamatu pankrot. Iga sündmus paneb pere toimimise mingis osas proovile, seda enam, mida suurema muutusega on tegu. Tihti on kohanemine uue olukorraga aegavõttev ja paneb selles osalejate kannatuse proovile. Senitundmatuse seisus olles ei pruugita ju kohe taibata, et seni kui õlitatult toimunud käitumisviisid tuleb eelnevasse aega maha jätta, sest need ei pruugi muutunud olukorras enam töökindlad olla.

Looduse protsessidest rääkides öeldakse vahel, et siin seisakut ei ole: kui areng peatub, algab taandareng ehk regressioon. Ka pereks kasvamine toimub arengu kaudu, seisakuid ei tunnistata, ja nii kestab see kogu elu, tuues loomulikult kaasa nii uhkeid mäkketõuse kui ka mäest allaveeremisi, kus end valusasti ära lüüa võib. Nii on pere toimimine mõneski mõttes sarnane loodusele või kui soovite, Tallinna linnale, mis kunagi valmis ei tohtivat saada – ka pere pole kunagi lõplikult valmis, pidevalt seisab ees uusi väljakutseid, arenguid, tagasilangusi ja kriise, mida on tarvis ületada, millega on vaja kohaneda ja toime tulla.

Tõsi, paljud kriisid jäävad vaid kriisikesteks ja saavad mööda märkamatuult, kuid mõned neist võivad kasvada kriitiliseks või isegi ületamatuks. Just seetõttu on hea ette teada, millised kriisi-eosed millises etapis esile võivad kerkida – ka kriisiuurijad

ütlevad, et kriise, mille peatne tulek on üldteada, on kergem ületada kui neid, mis juhtuvad äkki, ja mille tulekut pole osatud aimatagi.

Et iga pere on ainulaadne nagu iga isiksuski, pole üldkehtivaid retsepte. Kuid saab mõelda võimalikele toimetulekuviisidele ja kohanemisvõimalustele. Saab teha kokkuleppeid – oma pereliikmete ning iseendaga. Ja mis kõige olulisem: saab õppida looma seesuguseid sisemisi reegleid ja käitumisviise, et igas arengus paratamatult ettetulevad keerulised olukorrad lahenduvad leebemalt – meid ja meie peret lõhkumata.

Vaid kaks õnnelikku inimest

Reeglina on iga paari kohtumise alguses palju armastust ja hoolimist, õrnust ja romantikat. Ega teisti saa ollagi: kui kaks inimest armuvad, usuvad nad, et on leidnud oma teise poole ja vaid koos suudavad nad olla täiuslikud. Kirg ja armastus veab mehe ning naise kokku, peagi hakatakse koos elama. Mida on hädavajalik teada pere moodustamise aja kohta, et asjad ka edaspidi hästi sujusid?

Hea arenguruumiga suhe on reeglina selline, kus vaatamata kuumale tundetulvale kumbki iseendaks jääb ega asu kedagi teist etendama. Lisaks suurele tundlikkusele teise vajaduste vastu on hädavajalik säilitada oskus seista iseenda vajaduste eest, öelda välja oma soovid ning laiemaltki jätta paarisuhte kõrval aega-ruumi ka iseendale. Nokkapidi koosoleku kõrval on tingimata vajalik olla ka eraldi: kumbki koos oma sõpradega, trenni- või töökaaslastega, iseendaga. Just piisav võimalus kaaslasest lahus olla on tihti see ressurss, kust suhte rikastamiseks n-ö lisamaterjali saadakse. Eraldi ruumi-aja osakaal (ja vajadus selle järele) on isikuti küll erinev, kuid ilma ei saa – see, kes jätab end ilma omaette olemise võimalusest, jätab end ilma ka sügavamast kontaktist iseendaga. Aga just viimase puudulikkuse tõttu saavad kannatada meie suhted teistega.

Suhe, kus olulised on ainult ühe poole vajadused-tahtmised-soovid, muutub varsti lämmatavaks ja ahistavaks teisele poolele. Sama problemaatiline olukord tekib ka siis, kui teine oma vajadused pidevalt tahaplaanile surub ja justkui vaid teisele elab. Seesugune ülehoolitsemine sarnaneb peagi rohkem vanema-lapse suhtega – varsti on hoolitseja jõuvarud otsas, kerged on tekkima väsimus ja kibestumine. Ja olgem ausad – lapse-vanema suhetes seksi ette nähtud ei ole.

Elus tuleb tihti kõndida kui noateral. Suhteski on tihti sarnaseid olukordi. Oma ainukordse mina säilitamine on loomulikult tähtis, ent vähemalt sama tähtis on, et lisaks kahele edukalt eraldi toimivale inimesele hakkaks tekkima ka kooslus, mille nimi on paar. On ju selge, et ilma selle ühenduse sünnita suhe püsida ei saa. Ühendavad teemad, osa sõprade liitumine paari ühiseks sõpruskonnaks, ettevõtmised, mis pakuvad mõlemale naudingut ja põnevust – kõik see on liim, mis kaht armastajat veelgi liidavad. Kuigi on oluline säilitada oma ruum, on tähtis ka, et kumbki mingil määral oma nn eelmisest elust loobuks – et teha ruumi meie praegusele ühisele elule.

Kui kahest saab kolm...

Kui peresse on oodata lapse sündi, on see enamasti õnnelik aeg nii tulevasele emale kui ka isale, kuigi loomulik kaasannus on ka piisaval määral ärevust ja hirme. Nii mõneski mõttes sünnibki perekond ju alles koos esimese lapse sünniga – just sealtmaalt hakkavad ka sugulased-sõbrad mehe-naise suhet tõsisemalt võtma. Kuid

PAREM ELU

vaatamata lapse oodatuse määrale või paari õnnelikkusele ja rahulolule enne last kogeb suurem osa peresid esimesi raskusi suhetes alles seoses uue ilmakodaniku sünniga.

Tõepoolest, kõik ei pruugi minna ootuspäraselt. Iga laps ei ole väike ingel voodikeses, armsasti vaid söömas-magamas. Kergesti võib juhtuda, et igati tasakaalus suhte ja vastastikust mõistmist tulvil meelte asemel tunnevad mees ja naine (küll eri põhjustel) hoopis väsimust, eemaldumist, vähest teineteisemõistmist, vastastikust süüdistamist. Kuidas siis nõnda, et nii väga oodatud lapse sünni võib kaasa tuua nii palju halbu tundeid?

Esimene põhjus on see, et lapsevanema roll on enamasti kummalegi täiesti uus, seda pole reeglina kumbki enne kogenud. Illusioonid ja põhjendamatud ootused pole aga kuigi head kaaslast emotsionaalselt laetud olukordades. Lapsevanema rolli ei saa keegi päriselt õppida enne oma lapse sünni – seda hakkavad värsked vanemad alles tasapisi omandama. Toimetulek selle tundmatus kohas vetteviskamise ülesandega sõltub paljuski sellest, kus nad ise pärit on. Millised on olnud kummagi vanema enda isiklikud lapsepõlvkogemused? Kas vanemad elasid koos või lahus? Millised olid nende omavahelised suhted? Millised on kummagi kodust kaasasaadud käitumismustrid? Vastustest oleneb palju.

Kui kõneldakse seksist, öeldakse tihti, et mees ja naine pole voodis kunagi kahekesi – kummagi vanemad oleksid just kui samuti toimivas osalised. Sama lugu kordub, kui räägime lapse kasvatamisest. Mida erinevamad on olnud kasvatuspõhimõtted ja väärtushinnangud mehe ja naise lapsepõlvkodudes, seda suurem on oht kokkupõrgeteks. Olukorda aitab leevendada, kui omavahel kokku lepitakse, kumma päritolupere reeglite järgi ühist last kasvatama hakatakse. Kui olulised põhimõtted suudetakse teadlikult läbi rääkida ja mõlemale sobilikud välja valida, on üks kriitiline koht pereelus vähem.

Lähedased kasvatuspõhimõtted ja teineteise aktsepteerimine lapsevanemana on selles pereelu faasis üks olulisemaid. Nende kõrval on tähtis mõelda ka sellele, kuidas on muutunud pere aja- ja rollijaotus. Kui loomisfaasis jagub piisavalt aega nii iseendale kui ka kaaslastele, siis lapse sünni muudab seda tava põhjalikult. Laps võtab suure osa ajast, mõnusale kahekesiolekule ja ka toitvale üksiolekule jääb drastiliselt vähem aega. Et see muutus mehe ja naise suhteid võõrandumiseni ei kahandaks, tuleb nii aja kui ka rollidega teadlikult tegelda. Vaid lapsevanemana kulutatud aeg ja pelgalt isa-ema roll ei ole piisav paarisuhte kooshoidmiseks – esmane on ikkagi paarisuhe. Õhkõrn on piir aga siingi – ka lapse vajadusi ei tohi unustada, oma osa peavad kätte saama kõik. Samas ei maksa unustada, et just lapse sünniga seoses on paarielu ka palju rikkam, kui vaid osatakse seda näha ja väärtustada. Pealegi on lapse sünni läbi kummalgi võimalik endas ja kaaslastes avastada senitundmatuid toredaid jooni, emaks- ja isaksolemise võib esile tuua naiselikkuse ja mehelikkuse küpsemad küljed, mis võivad paarisuhtele positiivselt mõjuda.

Kindlasti on uue olukorraga hõlpsam kohaneda neil, kel enne lapse sünni oli piisavalt aega elada kahekesi, et luua pere ühisosa. Keerukused on kergemad tulema, kui laps on pere n-õ esimene ühine asi. Paarisuhe primaarsust ei maksa kunagi unustada, ikka võiks küsida: miks me koos oleme? Miks me kokku jääme? Kui põhjus on ainult laps, siis on ressursi pikemaks kooseluks ilmselt vähevõitu.