

Jesper Juul  
Monica Øien

# Kodu

Kuidas luua mõnusat õhkkonda  
ja häid suhteid



Väike Vanker<sup>+</sup>

Jesper Juul • Monica Øien

# Kodu

Kuidas luua mõnusat õhkkonda  
ja häid suhteid

 Väike Vanker<sup>+</sup>

Tõlgitud raamatust “Rom for familien”.  
Copyright © CAPPELEN DAMM AS 2010

Jesper Juuli koduleheküljed asuvad aadressil:  
[www.dfti.dk/](http://www.dfti.dk/)  
[www.family-lab.com](http://www.family-lab.com)  
[www.jesperjuul.com](http://www.jesperjuul.com)

Tõlkija: Tiiu Vilu  
Toimetaja: Tiia Kõnnussaar  
Korrektor: Merle Hirvlaan  
Kujundus: Anna Lauk

Tõlke autoriõigus: Tiiu Vilu, Väike Vanker, 2013

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2013

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerite: <http://www.print.ee/registreeri/>

ISBN 978-9949-9152-1-7

# Sisukord

Eessõna	4
<b>Kodu tulvil tundeid</b>	7
<b>Magamistuba.</b> Kui kahest saab kolm	25
<b>Beebituba.</b> Lähedus ja tunded	39
<b>Lastetuba.</b> Mäng ja iseseisvus	56
<b>Teismelisetuba.</b> Mäss ja vastutus	91
<b>Vannituba.</b> Keha ja tervis	120
<b>Köök.</b> Toit ja vestlused	134
<b>Elutuba.</b> Kogukond ja õhkkond	152
Järeloom	173

# Eessõna

On juuni keskpaik, varjus on 32 kraadi ja Horvaatias, Aadria mere äärses väikeses Porec'i külas on lopsakalt roheline. Istun sõnaka ja kogenud pere-terapeudi Jesper Juuliga terrassil. Meie ümber siristavad tsikaadid, laulavad linnud ja lillepeenardes jooksevad ringi sisalikud.

Ma olen saatejuht, ajakirjanik, nooremõpetaja, ema, kasuema ja elukaaslane. Meil on kodus kolm poissi, minu poeg Max (13) ja minu abikaasa kaks poega: Carl Fredrik (14) ja Johan (11). Soovin koos Jesper Juuliga koostada meie vestlusel põhineva raamatu vanematele ja kasuvanematele. See raamat väljendab mu uudishimu ja mõtteid, mis on seotud emaks ja ligimeseks olemisega. See annab mulle võimaluse leida vastuseid küsimustele, millele vastuste saamine on mulle võimatu tundunud. Kuidas on vanematel võimalik leida häid vastuseid, mis on lapsekasvatuses õige ja mis vale? Kas peaksime järgima moraalseid, religioosseid või sotsiaalseid põhimõtteid? Miks on vaja piire seada? Millal peaksid lapsed magama minema? Kuidas suhtuda pidutsemisse, seksuaalsesse küpsemisse, iseseisvumiskatsesse, igatsusse ja kompleksidesse?

Alustame vestlust Jesperiga, liikudes läbi tüüpilise kodu. Kodus on igal ruumil oma kindlad funktsioonid ja need võivad äratada erinevaid tundeid. Kodus kohtume iseenda, oma elukaaslase ja nendega, kellega koos elame. Me kordame sageli seda, mis meile meie vanemate juures ei meeldinud. Heal juhul me märkame seda ja püüame muuta oma kindlaks kujunenud mustreid. Suheldes partneri ja lastega, tulevad nähtavale meie halvimald külged.

Loodetavasti näeme ka oma parimaid külgi ja tunnustame ennast selle hea eest, mida me teeme või millised oleme.

Jesperiga koos olles ei lähe kaua, kui hakkam mõistma, et pere toimimist ei saa vaadata ruumide või lapse elu erinevate etappide kaupa. Käsitledes kohalolekut, pereelu juhtimist või ehedust, puutume kokku samasuguste väljakutsetega, olgu laps neljakuune või puberteedialine. See käib ka kõige intensiivsemate armastussuhete kohta. Kas meil on piisavalt südamest südamesse vestlusi nendega, keda me armastame? Kas osutame küllaldest tähelepanu ja oleme kohal nii, et see tõesti on tuntav? Kuidas me end väljendame: kas mõte jõuab päralt niisugusena, nagu me seda mõelnud olime, või olnuks parem hetkeks peatuda ja juurelda selle üle, mida tahame tegelikult väljendada? Siin võivad asjad kiiresti rappa minna. Kui kasutate kogu aeg sõna „sina“, võib tunduma hakata, et see teine, olgu ta siis partner või laps, on probleemi põhjustaja. Võib-olla osutub vestlus lihtsamaks, kui räägime endast ja asjast.

Jesper Juul räägib muuhulgas palju sellest, et hobust rautada tuleb siis, kui raud on külm. Praktikast tähendab see seda, et peaksime ootama, kuni kõige hullem kriis on möödas, enne kui alustame jutuajamist. Kas nii on võimalik vältida suuri arusaamatusi ja valulisi tülisid? Hea kommunikatsiooni võti pole mitte see, *mida* sa vestluse käigus teed, vaid *kuidas* ja *miks* sa teed seda, mida sa teed. Jesper õhutab meid tegema seda, mida me teeme, hoolimise, vaimustuse, eheduse ja julgusega. Selles peitub pereelu juhi suur vastutus kogu pere ees. Sinu pere õnn sõltub sinu enda õnnest just sellepärast, et inimesed su ümber muutuvad rõõmsateks ja harmoonilisteks, kui sa ise seda oled.

*Hea kommunikatsiooni võti pole mitte see,  
mida sa vestluse käigus teed, vaid kuidas ja miks  
sa teed seda, mida sa teed.*

.....

Ma olen lugenud Jesperi raamatuid aastate jooksul. Need on mind va-  
mustanud ja provotseerinud, aga kõige enam on mind üllatanud, et kõik,  
millest ta kirjutab ja loenguid peab, ka toimib tegelikult. On võimalik muu-  
ta vanu mustreid ja negatiivset mitteteadlikku käitumist. Ma loodan, et see  
raamat inspireerib sind nägema oma lähedasi austavalt ja armastavalt ning  
õhutab sind nendega koostööd tegema.

*Monica Øien*

# Kodu tulvil tundeid

*Kodu seostatakse sageli tuumperekonnaga, kus suured ja väikesed elavad üheskoos. Mida kõike üks kodu endas mahutab! Kodus on ruumi armastusele, seksile, mängule, toidule ja kasvamisele. See on päris kodu, kus elatakse ja hingatakse.*

*Igal kodul on oma iseloom. Pere väärtushinnangud peegeldavad inimesi, kes seal elavad, nende harjumusi, klassi ja haridust. Milliseid harjumusi, rutiini ja kogemusi kohtame ühe kodu erinevates ruumides? Mis toimub meie endaga peres, kui astume üle lävepaku majja ja liigume ruumist ruumi?*

**MONICA ØIEN:** Mis on tegelikult kodu? Seda seostatakse sageli tuumperekonnaga, kus ema ja isa elavad jätkuvalt koos ja kõik on hästi.

**JESPER JUUL:** Minu arvates oli seitsmekümnendate aastate naiste vägagi põhjendatud rahutuste puhul kõige suurem väärarusaamine see, et naise rolli kodus nähti vaid praktilisena. Seega jäi tähelepanuta kõige olulisem, nimelt õhkkonna loomine. Tehku kodutöid naised või mehed, igal juhul loob see õhkkonna ja see on kodu puhul ülioluline. Sellest saab probleem, kui ostetakse sisse koristusteenust, tellitakse toitu, lastakse kodu sisustada sisearhitektidel. Sellest saab hästitoimiv majapidamine, aga ilma õhkkonnata. Mis on see, mis loob meeleolu? On hea, kui kõik on puhas ja korras, kuid sellest ei piisa. Kui koduseid toimetusi pole hingega tehtud, läheb midagi olulist kaduma.

Tundlikud inimesed on võimelised tajuma maja energiat juba uksest sisse minnes. Praegusel ajal, kui mõlemad vanemad töötavad, on pere nagu



ettevõtte, kus kõike plaanitakse ja juhitakse. Laste jaoks on väga oluline, et kodu ja kooli või lasteaia vahel oleks erinevus. Kui pere on aga kõigest ettevõtte, ei tunne lapsed end hästi, nad lähevad stressi ja muutuvad rahulolematuks. Juhul kui taoline muster kordub 7–8 aasta jooksul, surevad välja ka suhted täiskasvanute vahel ja neist saavad pealtvaatajad üksteise elus. Esimene tunnus on see, et magamistuba kasutatakse ainult magamiseks.

*Mis on see, mis loob meeletu? On hea, kui kõik on puhas ja korras, kuid sellest ei piisa. Kui koduseid toimetusi pole hingega tehtud, läheb midagi olulist kaduma.*

.....

Statistika järgi kasvab enamik lapsi üles tuumperekonnas, vähemalt esimesed 8–9 eluaastat. On tõsi, et üksikvanemate ja kasuvanemate arv üha kasvab. Me elame palju kauem kui varem, seega kestab ka abiolu, mille surm lahutab, kauem kui varem. Lapse elus on tavaliselt kolm elujärku, ta võib selle aja jooksul õppida kolmes erinevas haridusasutuses, elada kolmes erinevas peres.

Paarisuhte eeldus on, et see on tähendusrikas. Suhe võib vabalt olla tormiline, kuid see peab rikastama inimese elu. Kui tähendusrikkust ei ole, võib sama hästi üksinda olla. See, et paarisuhe peab rikastama inimese elu, on uus eeldus ja kõige suurem muutus, mis pereelu üldse kunagi mõjutanud on.

**Me tahame leida seda õiget ja koos temaga eluraskustest läbi minna. See on ju ideaal?**

See on õige, kuid neile, kes said täiskasvanuks üheksakümnendatel, on muutunud täiesti tavaliseks olla järjestikku mitmes pikaajalises suhtes, ilma et nad saaksid lapsi. Võib tekkida mulje, et lahutatakse kergekäeliselt. Mõnikord peab see võib-olla paika, aga minu kogemus on, et inimesed võtavad lahutust väga tõsiselt, kui neil on ühised lapsed. Ma ei usu, et lahutamise mõõdupuuks on konfliktide arv. Suhe on väärt koosolemist, kui tunned, et see suhe on tähenduslik.

Aga kui tähenduslik peab see olema? Paljudel on suured ootused ja nad seavad lati kõrgele. Me ei saa oodata, et suhe oleks tähenduslik 24 tundi ööpäevas. Me peame ju ka tööd tegema, et suhe toimida saaks?

Olen täiesti nõus. Tähenduslik suhe ei tähenda seda, et tuntakse pidevalt harmooniat ja õnne. Tähenduslik suhe tähendab seda, et see rikastab sind: esitab sulle väljakutseid ning laseb sul areneda inimese ja kaaslasena. Tavalt tulevad need väljakutsed meile üllatusena ja see ei meeldi meile, kui nad üles kerkivad. Nii on see kõigis armastussuhetes, ka laste ja noorte omades.

Me soovime, et kooselu rikastaks meie isiklikku elu ja see on täiesti uus tase. Meie vanavanemad ei mõelnud nii.

Vahe on ka selles, mida me peame tähenduslikuks. Mõnede jaoks on isiklikud väljakutsed rikastavad, samal ajal kui teiste – ja eriti meeste jaoks – on parem, kui rahu on majas. Sellisel juhul saab edu mõõdupuuks harmoonia olemasolu.

*Tähenduslik suhe ei tähenda seda, et tuntakse pidevalt harmooniat ja õnne. Tähenduslik suhe tähendab seda, et see rikastab sind: esitab sulle väljakutseid ning laseb sul areneda inimese ja kaaslasena.*

.....

Ma arvan, et igal inimesel on oma kriteeriumid, millal suhet õnnestunuks pidada. Paljud inimesed, kes mulle kirjutavad, küsivad, kui halb peab olema, enne kui alla anda, ja kui kaua tuleb töötada probleemide kallal. Pole mingit kahtlust, et igas armastussuhtes tuleb aktsepteerida teatud määral valu, aga kui see valu kuhugi ei vii – tunnustamiseni, mõistamiseni, arenguni –, vaid kordub igal järgmisel kuul, siis osutub see mõttetuks. Et suhe toimima saada, on vaja töötada, sest me räägime intiimsest kooselust inimesega, keda me lähtepunktis pole tundnud.

**Jah, ka paarisuhtes elades võid end üksikuna tunda, kui partner sind ei mõista.**

30 aastat tagasi ütles mulle üks naiskolleeg: „Jesper, minu elus on kaks valikut: ma kas elan koos mehega või elan igatsusega mehe järele.“ Tema kuulus sellesse põlvkonda, kes ütles, et abielu ei ole sotsiaalselt hädavajalik. See on emotsionaalne, eksistentsiaalne valik ja ta ei taha elada mehega, kes tema elu fundamentaalsel tasandil ei rikasta. See on täiesti uus standard.

### **Kas ideaal perekond on perekond ilma konfliktideta?**

Ei, mitte mingil moel. Konflikti definitsioon on see, et kahel inimesel on erinevad soovid või vajadused. Meie võtame konflikte kui midagi väga negatiivset. See pärineb ajast, mil perekond oli järgalt hierarhiline ja totalitaarne. Totalitaarsetele süsteemidele ei meeldi konfliktid, kuid demokraatlikud süsteemid peavad konfliktidega koos eksisteerima.

Tänapäeval on moraalne üksmeel kadunud ja iga pere on teerajaja.

Paljudele annab turvalisust see, kui miski kuulutatakse tõeks. Kui imetamine kuulutatakse ainuõigeks, näeme, kuidas noored, intelligentsemad emad halvustavad neid, kes ei imeta – korruga on viimastest saanud halvad emad selle pärast, et nad toidavad last pudelist. Sama näeme seoses lahutustega. Varem võis lahutada, aga korruga on see täiesti vale. On kurb, et avalikus ruumis ei ole kohta keerulistele probleemidele. Tahetakse leida kas patuoinas või lahendus. Ma ei usu, et elule on võimalik lahendust leida, aga ehk on võimalik selles mingi mõte leida, kui veidi vaeva näha. Kõigel on oma hind ja ei aita, kui laseme selle hinna maksta riigil, sest seda ei saa riik niikuinii teha.

**Mina mõtlen, et lahendused ja vastused tulevad surma lähenedes – alles elu lõpus tuleb mõistmine. Olgem teadlikud ja klaarigem ära need asjad, mis vaja, andestagem seal, kus vaja, ja püüdkem kasvada seal, kus on vaja kasvada.**

Kõik meie normid ja väärtushinnangud pärinevad nappuse ühiskonnast. Me ei tea, kuidas suhtuda ülekülluse ühiskonda. Me võime pahaks panna,

et lapsed on algusest peale tarbijad, aga mina võtan selliseid asju täie rahuga, sest ma tean, et mõne aja pärast tuleb vastuliikumine. Just niimoodi areneb ajalugu. Suur vastamata küsimus on see, kas me sellest ka midagi õpime.

*Statistika andmetel labutab igal aastal enam kui 50 protsenti abiellunuist. Ma ise ei ole kunagi abielus olnud ja me otsustasime lahku kolida, kui meie poeg oli aastane. Meie poeg on harjunud, et pärast lahkuminekut on tema kodu minu juures ja pika nädalavahetuse on ta isa juures. Meie jaoks oli see parim. Me toimime lahku läinud perena hästi. Proovikiviks saab aga see, kui üks meist kohtab uut partnerit, kellel on oma lapsed ja kellega tahetakse koos elada. Siis saab kodu täiesti uue tähenduse: lastele surutakse peale uute kasuvendade-õdede ja kasuvanemate seltskond kooseluna, milleks nad ise soovi pole avaldanud. Selles kooselus oleks parim, kui lapsed ja uued kasuvanemad üksteisele meeldiksid.*

**Kuidas peaks kasuema või kasuisa suhtuma uude olukorda peres ja uue pere lastesse?**

Lapsed ei lase end kasvatada neil, kellega nad ühte peresse ei kuulu. Nad tõrjuvad need inimesed eemale, olgu nad siis 2- või 13aastased. Me ei lase inimesi endale lähedale seal, kus on risk haiget saada, kuni me pole kindlad, et oleme üks pere. Kui kasupere on algusest peale püüdnud käituda justkui päris pere, ei tule sellest midagi välja. See on paradoks, mille peale paljud ei mõtle. Me ei saa alustada sellega, et püüame kohe sarnaneda perega.

Olla lastele kasuema või kasuisa tähendab olla lastega sõber – mitte saada justkui eakaaslasest sõbraks, vaid näha, kas meist võiks pere saada. Kui armutakse teise täiskasvanusse, tulevad appi kehakeemia ja hormoonid. Pärast 4–5 aastat on näha, kas suudetakse ka sõbrad olla. Lastega on vastupidi: kõigepealt tuleb sõbraks saada ja seejärel vaadata, kas on võimalik pereks saada. Ma olen kohanud paljusid 5–6aastaseid lapsi, kelle vanemad lahutasid, kui lapsed olid vaid paariaastased. Need lapsed on saanud kasuema või kasuisa, keda nad on väga armastama hakanud, ja nad küsivad, kas nad tohivad kasu-

vanemat kutsuda isaks või emaks. Sellega kinnitavad lapsed, et kooselu on saanud perekonnaks.

Kui oled abielus või elad koos oma teise või kolmanda perega, tunned võib-olla oma partneri vastu teistsuguseid tundeid. Võib-olla oled täiskasvanum, kogenum ja kaalutletum, see kandub omakorda üle lastele. Mõned lapsed muutuvad uudishimulikuks ja tahavad teada, kas ema või isa seksivad kasuisa või kasuemaga. Mida siis vastata?

Minu arvates peaks vastama jah, kui see nii on. Lastel on alati olnud raske ette kujutada, et vanemad seksivad üksteisega, ma ei ole selle põhjustest täiesti aru saanud. Teismelistele on see lausa piinlik. Küsimus tekib sellepärast, et lapsed filosoferivad elu üle. Nad filosoferivad seksi üle, nagu ka elu ja surma üle. Seejärel unustavad nad vastuse sama kiiresti, kui nad selle said. Seks on üks osa lapse elust ja avalikust ruumist ning on selge, et nad selle üle pead murravad. Kui suudame neile edastada, et seks on midagi mõnusat, teeme neile suure kingituse. Ent avalikkuses on seksist rääkimine sageli problemaatiline.

Meil on homopaarid uue abieluseadusega saanud samasugused õigused nagu on heteropaaridel. Nad võivad abielluda ja neil on õigus saada lapsi kas adopteerimise või kunstliku viljastamise teel. On tekkimas uut tüüpi pered. Meil on kogemusi lapsendatud lastega, kes elavad igatsusega leida üles oma bioloogilised vanemad; mõned saavad sellega isegi hakkama. Mida arvad sina uuest perest, kus lapsed kasvavad üles samast soost vanematega ja võib-olla ei kohtu kunagi oma bioloogilise ema või isaga? Kas on inimõigus saada lapsi või on inimõigus see, et lapsel on vanemad?

Minu kogemusest lähtudes pole vahet, kas elatakse homo- või heterosuhetes. Mul on teraapias käinud 50 kuni 100 homofiilset paari, nii naisi kui mehi. Põhijoontes on kõik suhted sarnased ja mul ei ole mingeid kõhklusi seoses sellega, et neil lubatakse lapsi adopteerida. Ei ole olemas ka ühtegi uuringut, mis ütleks, et nad on halvemad vanemad või et see lapsi kuidagi kahjustaks.

Ma arvan aga, et inimkond läks libedale teele, kui otsustas, et laste saamine on inimõigus. Taanis juhtus see siis, kui igale paarile anti õigus saada kolm kunstliku viljastamise katset. Kui see suhtumine jätkub ka pärast lapse sündi, ja nii see sageli on, saab lapsest asi, mis „peab olema“.

Me kõik vajame teist inimest, kelle kaudu kogeda, et me oleme väärtuslikud. Tuleb aga meeles pidada, et lapsel on täpselt samasugused vajadused, nimelt vajadus kogeda, et ta on väärtuslik oma vanemate jaoks. Niisiis ma ei usu sellesse, et kõik peaksid olema lapsevanemad.

### **Kas see on su üldine hoiak, mis käib nii hetero- kui ka homofiilsete paaride kohta?**

Jaa-jaa! Ma pole eriti religioosne, kuid siinkohal arvan, et me oleme võtnud ette rohkem, kui me suudame hakkama saada. Alati on inimesi, kes ei saa lapsi. Minu põlvkonnas sai enamik inimesi nii palju lapsi, nagu nad võisid saada ja nad ei kasutanud mingisuguseid kaitsevahendeid. Selle protsessi teaduslikuks tegemisse suhtun ma sügavalt skeptiliselt. Ma kahtlen, kas on üldse inimeste ülesanne teha selliseid otsuseid.

Ükskord kohtasin ma San Franciscos umbes 70aastast meest. Ta oli munk ja saanud koolitust Hiina klassikalise meditsiini traditsiooni kohaselt. Minu sõber Ken Dychtwald soovis oma naise Maddyga last, ja Maddy käis tolle tohtri juures. Mõne kuu pärast muutus naine väga kannatamatuks. Ma läksin Maddyga arsti juurde kaasa ja vana hiinlane ütles mulle: „Jesper, ma vajan sinu abi, ma ei saa Maddyga rääkida ja Maddy ei kuula mind, nii et kui sa palun...“ Vana arst rääkis, et Maddy ei saa last, sest *“Maddy wants baby too much,”*\* – ja et ma peaksin paluma tal ravi lõpetada.

Kahe aasta pärast sündis esimene laps ja kaks aastat hiljem veel üks laps. Nii see oli. Rasestumine sõltub muuhulgas keha ja meele vahelisest seosest. Me kõik teame lugusid nendest, kes proovivad ja proovivad, kuni lõpuks annavad alla ja siis jäävad korraga rasedaks.

---

\* Maddy tahab last liiga palju.

**Kas me saaksime selle Jumala hooleks jätta? Või saatuse või millegi muu hooleks, millesse me usume?**

Mina usun, et see on meile parim, aga praegu ütlevad Lääne-Euroopa poliitikud, et inimesed peavad rohkem lapsi saama, et majanduslikku kasvu säilitada. See paneb inimestele surve.

**Lapse saamisega kaasneb ka teatud staatus.**

See valdkond on täis paradokse. Kui saadakse terve laps, on lapse saamine edu märk. Teiselt pool on edu märk ka see, kui lapsevanemate, eriti naiste pealt pole näha, et nad on lapse saanud. Elu „peaks“ eelkõige jätkuma nii nagu varem.

Ma ei taha kuidagi haavata neid, kes soovivad last, aga ma tahan rõhutada seda, et suhe lapsega ei ole ühepoolne. Laps ei võta vastu ainult seda, mis minul on, ka mina pean olema avatud vastu võtma seda, mis lapsel on, olgu see hea või halb. Juhul, kui ma seda ei tee, on lapsele parem, kui ta ei sünniks.

*Suhe lapsega ei ole ühepoolne. Laps ei võta vastu ainult seda, mis minul on, ka mina pean olema avatud vastu võtma seda, mis lapsel on, olgu see hea või halb.*

.....

*Ma kasvasin üles vanaemaga, kes oli kunstnik ja õmbleja Lääne-Norras. Ma võisin osutada välismaiste moeajakirjade piltidele ja vanaema õmbles mulle samasugused rõivad. Mõni nädal hiljem võisin uhkelt jõuluballile või sünnipäevapeole minna, tundes end ülimoekana. Selleks oli muidugi vaja kannatlikkust, kuna ma pidin kaunist kleidist unistama nädalaid, enne kui ma selle lõpuks sain. Ent praegusel ajal on meil rohkem raha. Lapsed saavad peaaegu alati selle, mis neil vaja on, kuigi maailmas on majanduskriis. Kerkib küsimus, kas tegemist on pigem väärtuste kriisiga, tänulikkuse ja alandlikkuse puudumisega.*

**Praegusel ajal saavad lapsed asju liiga kiiresti ja me röövime neilt võimaluse midagi rõõmuga oodata. Mis toimub lastega, kes kunagi midagi ootama ei pea?**

Nad kaotavad võime rõõmustada ja oodata, ja see tähendab, et nad õpivad, et iga soov tuleb rahuldada nii kiiresti kui võimalik. See võib viia selleni, et vanemaks saades püüavad nad igasugust frustratsiooni alla suruda alkoholi, narkootikumide või ravimite abil. Praegusel ajal kaitstakse lapsi igatsuse, valu ja igasuguse frustratsiooni eest. Nad peaksid ringi käima justkui Teletupsud. Niimoodi üles kasvades on selge, et noorena tuntakse end kas abitu või eksinuna või otsitakse ekstreemsusi, et tunda end elavana.

**On see meie halb südametunnistus ülemäärase tööügamise pärast või on need meie ebarealistlikud täiuslikkuse nõuded, mis panevad meid ostma lastele liiga palju asju, kompenseerimaks, et meil on pere jaoks vähem aega?**

Ajahäda on mure, mille inimesed endale ise kaela võtavad. On tõsiasi, et kahel töötaval täiskasvanul on rohkem vaba aega kui seda täiskasvanutel kunagi varem on olnud. Asi pole mitte selles, mitu tundi kuus me koos oleme, vaid selles, kui palju aega meil on, kui me kord juba koos oleme. Kui koos on olnud 2–3 tundi ja on lõpetatud rääkimine sellest, millest oli vaja rääkida, tekib mõneks ajaks vaikus. Seejärel hakatakse ütlema asju, millest ei ole iseenast varem rääkimas kuulnud. Alles siis läheb jutt isiklikuks ja intiimseks, eelnev on tavaliselt olnud pinnapealne jutt.

Just sellepärast tulevad paljud puhkuselt tagasi täiesti uue energia ja lähedusega, või tulevad koju ja lähevad lahku. Kui oleme ükssteisesse või oma vastsündinud beebisse armunud, tundub meile, et meil on vaja kogu aeg edasi kiirustada. Paljugi sellest, mis me siis räägime, on lihtsalt jama. Seejärel tuleb argipäev laste viimise ja toomisega lasteaeda ja koju, asjaajamise ja korraldamisega, vahetpidamata. On võimalik, et vanemad on tõeliselt huvitatud, kuidas lapsel läheb, aga tavaliselt näidatakse huvi üles intervjuu vormis, kus saadakse vaid vastuseid. Sa ei saa teada, kes ma olen, kui ma vastan vaid su küsimustele. Lisaks on suur oht esitada valesid küsimusi.



**Siis on vestlust vaja.**

Jaa, ja on vaja veelgi enam. Kui käid mõne päeva koos lapsega mägedes, hakkab ta spontaanselt rääkima. Siis saad kuulda asju, mille ütlemiseks isegi laps ise ei teadnud end valmis olevat. Nii me õpime üksteist tundma. Pausid on sama tähtsad kui sõnad, mida öeldakse. On paradoks, et meil on kergem olla lähedane restoranis kui kodus köögis. Ma käin tihti üksinda restoranis ja vaatlen inimesi. Lapsed pole seal pidevalt täiskasvanute tähelepanu keskmes ja korraga võivad nad hakata rääkima millestki olulisest. Lastele meeldib, kui täiskasvanud on üksteisega hõivatud. Lapsel on ebamugav kogu aeg tähelepanu keskmes olla.

*Kui käid mõne päeva koos lapsega mägedes, hakkab ta spontaanselt rääkima. Siis saad kuulda asju, mille ütlemiseks isegi laps ise ei teadnud end valmis olevat. Nii me õpime üksteist tundma.*

.....

*Kogu aeg tähelepanu keskmes olemine on ebamugav. Kui keegi vaatab sind, võib see tunduda sissetungina ja tekitada tunde, justkui võtaks keegi sult midagi ära. Kuidas tunda end oma pere ringis rõõmu ja kurbust väljendades turvaliselt, ilma et tekiks tunne, et su piiridesse on sisse sõidetud?*

*Ma töötasin kord koos Dorthe Skappeliga TV2-st. Tal on kaks tütar, kes tänaseks on täiskasvanud. Ühe lõunasöögi ajal rääkis ta mulle, et neil on kodus WC-päevik. See on lihtsalt päevaraamat, mis asub tualetis ja kuhu igapäev võib kirjutada, mida ta arvab, nii head kui halba. Keegi ei pea raamatusse kirjutatut kommenteerima ja pereliikmed saavad seda lugeda rahus.*

Me ootame sageli kiireid vastuseid, seletusi ja lahendusi. Võimalik, et see töötab eesmärgile vastu. Mida arvad sina WC-päevikust? Kohast, kus saab riided ja väljendada meeleheidet, rõõmu ja kurbust?

See on väga hea mõte. Ma olen sageli tsiteerinud üht iisraeli pereterapeuti, kes ütleb, et hobust rautada tuleb siis, kui raud on külm. Täpselt sama kehtib ka konfliktide puhul. Konflikte lahendatakse harva keset kõige suuremat tormi ja kära, parem on oodata, kuni asjad rahunevad ja torm on vaibunud.

Kui sa soovid oma lastelt võimalikult ausat tagasisidet, siis ütle nii: „Ma tahaksin hea meelega kuulda, millised on sinu meelest minu kolm kõige halvemat omadust isa või emana.“ Kui teie vahel valitseb usaldus ja avatus, saad sa võib-olla kuulda kahte. On oluline, et niinimetatud negatiivne öeldakse kõigepealt, muidu jäätegi suhkrutükke vahetama. Pärastpoole võid küsida, mida lapsele meeldib teha. Siis võid küsida, kas tal on mõni hea mõte selle kohta, kuidas me võiksime oma koduse elu paremaks muuta. Varsti on lihavõttepühad – mida me ette võtame? Vestlused kestavad pool või kolmveerand tundi, mitte kauem. Vanematel peaks meeles olema lapsi abi eest tänada.

On vähe konflikte, millele on mõtet rohkesti aega pühendada, olgu need siis vanemate ja laste vahel või paarisuhtes. Esimese 15 minuti jooksul on öeldud see, mis on oluline. Ülejäänul on juba puhas riid, kus kõik laused algavad sõnaga „sina“. Suur osa meie konfliktidest kestab väga kaua, sest me oleme nii ennast täis. Tuleb võtta aega konfliktide üle järele mõtlemiseks. Tasub suud pidada ja endalt küsida: „Mis see tegelikult on? Mida ma tegelikult tahan?“

Tuumperes on iseloomulik see, et armastusest üksi ei piisa, on vaja enamat. Kõik ei laabu isenesest ainult selle pärast, et me üksteist armastame. Pole vaja minna kaugemale kui minu esimese abieluni – sel ajal said naised väga vihaseks, kui mees ei olnud mõtetelugeja. Nad mõtlesid, et kui sa mind armastad, siis sa mõistad mind ja tead, mida ma vajan. Tuhandeid aastaid ei olnud naistel õigust oma soove väljendada ja seepärast jäi neil ainult lootet, et mees neist ise aru saab.

*Armastus üksi ei hoia veel peret koos, on vaja suuremat panust kõigi pereliikmete poolt.*

.....

Armastus üksi ei hoia veel peret koos, on vaja suuremat panust kõigi pereliikmete poolt. Mis puudutab kasuvanemaid, siis usun, et on tark teha juba algusest peale regulaarseid perekoosolekuid. Mis toimib ja mis ei toimi? Täiskasvanud peavad olema väga avatud ja andma igale pereliikmele võimaluse oma arvamust avaldada.

**Küllap on oluline hoolt kanda selle eest, et laps tunneks, et teda märgatakse, ka siis, kui ta nendel koosolekutel eriti palju sõna ei võta. Kuidas seda teha?**

Lapsed peavad teadma, et nad võivad öelda seda, mis neil südamel on. Võib-olla peavad nad sellistel perekoosolekutel mõne aasta jooksul osalema, enne kui nad rääkima hakkavad, kuid nii väikelastel kui teismelistel on sellest hea meel. Pereelu ei hakka hästi toimima iseenesest.

Ka paaridel on kasulik 3–4 korda aastas mobiiltelefon ja telekas välja lülitada või mägedesse sõita ja lihtsalt rääkida sellest, kuidas end suhtes tuntakse ja selgust saada selles, mis võib-olla vajaks muutmist. Maailma kõige külgetõmbavam asi on inimene, kes avab oma hinge. Väljanägemine on täiesti ebaoluline. Lihtsalt vastastikune avatus äratab iha. Kui üks partner küsib: „Kas sa veel armastad mind?“, küsib ta tegelikult hoopis midagi muud. „Ma tahan nii väga olla oluline osa sinu elust. Kas see on ka sinu jaoks nii? Missugune väärtus on mul sinu jaoks? Ma ei ole sellest aru saanud, ma ei näe ega kuule seda.“ Igal inimesel on vajadus olla väärtuslik vähemalt ühe inimese jaoks.

Suurepärane võimalus seda lastele öelda on seoses pidustuste ja tähtpäevadega. Näiteks võib leeripeol lapsele öelda: „Nüüdseks olen ma elanud koos sinuga 14 aastat ja ma tahan sulle öelda, kuidas see on minu elu rikastanud.“

*Paar aastat tagasi tegin ma keerulise testi. Jesperi õhutusel andsin oma pojale üsna suure vastutuse, kui ta oli 11aastane. Ta tahtis endale arvutimängu, mille saamiseks ta oli liiga noor. Selle asemel, et öelda „ei“, palusin tal kaks päeva*

*järele mõelda ja leida head argumendid nii mängu ostmise poolt kui ka vastu. Kui ta mõni päev hiljem minu juurde tuli, oli ta ise otsustanud mängu mitte osta. Ma üllatusin, sest ma ootasin vastupidist.*

**Kui palju lapsed peaksid kodus ise otsustama? Kui ulatuslik peaks olema peredemokraatia?**

Kõigepealt tahan öelda, et pereelul on väga vähe pistmist demokraatiaga, sest demokraatias pole keegi täiesti rahul. Demokraatlikud väärtused on imetusväärsed, kuid on eelkõige seotud võimu ja raha jagamisega. Pereelus on meil palju enam kui võim ja raha. Ma olen sageli öelnud, et lapsed ei peaks kõike otsustama, kuid neid tuleks võtta tõsiselt nende ainulaadse iseloomu, unistuste ja vajaduste pärast. Kui ma tahan, et paarisuhe oleks korras, pean ma ka oma kallimat tõsiselt võtma, selle asemel et talle hinnanguid anda ja otsustada, mida ta peaks või ei peaks tegema. Ettekujutus inimese individuaalsest eksistentsist ja selle väärtusest perekonnale on uus. Paljud kardavad, et see viib individualismini, kuid tegelikult on inimesed, kes on üles kasvanud austusega omaenda individuaalsuse vastu, väga sotsiaalsed. Inimesed, kes on kasvanud üles liiga paljude solvangutega pidades kandma endas liiga suurt vastupanu, muutuvad egotsentrilisteks ja kaotavad empaatiavõime.

*Inimesed, kes on üles kasvanud austusega omaenda individuaalsuse vastu, on väga sotsiaalsed. Inimesed, kes on kasvanud üles liiga paljude solvangutega pidades kandma endas liiga suurt vastupanu, muutuvad egotsentrilisteks ja kaotavad empaatiavõime.*

.....

Ma ei ole selle poolt, et lapsed peavad kõigepealt sõna kuulama. Kahjuks on inimese aju loodud nii, et me mõtleme vastandite abil. Kui ma ütlen, et lapsed ei pea ilmtingimata olema sõnakuulelikud, mõeldakse kohe, et nad

peavad olema sõnakuulmatud, kuid sellel pole asjaga mingit pistmist. Ma tahan näidata võimalust, et lapsed kasvavad üles vanematega, kes kannavad hoolt lapse individuaalsuse eest ja lasevad lapsel enda eest üha enam vastutada. Me alahindame laste võimet ja tahet olla vanematele meele järele ja me ei näe, kui palju energiat neil selle peale kulub. Vanematele tekitab meelehärmi, et nad ei ole alati oma käitumisest teadlikud. Lapsed järgivad vanemate alateadlikku käitumist sama palju kui nende teadlikku käitumist. Vanemad arvavad, et nad on käitunud teadlikult ega suuda mõista, miks lapsed neid ei respekteeri. Kui lähemalt vaadelda, selgub aga see, et vanemad ei tee sugugi seda, mida nad end arvavad tegevast. Nad ei ütle näiteks selgelt „ei“. Nad ütlevad „võib-olla“: „Kas sa väsinud ei ole? Kas sa ei pidanud magama minema?“ Niimoodi jätame lapsele tõlgendada väga ebaselge sõnumi, kuid laps ei saa hakkama, sest selleks on vaja intellektuaalse arengu taset, mida tal veel ei ole. Kui ema ütleb: „Ema räägib nüüd telefoniga,“ ei saa kolmeaastane laps veel aru, et ta ei tohi ema segada, kui ema telefoniga räägib. Paljugi sellest, mida vanemad peavad laste sõnakuulmatuseks, on seotud sellega, et vanemad ei ole konkreetsed ja käituvad vastupidiselt sellele, mida nad arvavad end tegevast.

Ma ei sekku sellesse, kuidas vanemad oma lapsi kasvatavad, kui see nende jaoks toimib. Ühiskonnas valitseva maksimaalse demokraatia ja vabaduse loogiline tagajärg on see, et me peame enda eest ise vastutama. Seda ei õpi me ei koolis ega ka kusagil mujal, seega on see midagi täiesti uut. Isikliku vastutuse vastand on mugandumine, mis tundub väga turvalisena. Kui kardetakse, otsitakse varju ja tuntakse end turvaliselt sellega, mida ollakse harjutud tegema.

### **Kui hea see on?**

See on selles mõttes hea, et annab teatud turvalisuse, kuid konformne on raske olla, kui puudub üksmeel. Tõde on see, et kõike võimalikku „tehakse“ erinevalt. Kakskümmend aastat tagasi ei kantud pikkade varrukatega džempri lühikeste varrukatega džempri all, nüüdseks on see täiesti tavaline.

Ükski laps maakeral ei kasva üles, ilma et vanemad mõjutaksid teda ka negatiivselt. Soov olla täiuslik lapsevanem on mõttetus, sest meie kõigiga on aeg-ajalt raske koos elada ja need, kes püüavad olla täiuslikud, on need kõige hullemad. Nendel, kes püüavad kogu aeg teha kompromisse ja teevad kõike konfliktide vältimiseks, on negatiivne mõju nii iseendale kui teistele. Pere-kond elab vastu oma tahtmist selle inimese vajaduse järgi kompromisse teha ja on seega kaassüüdlane tema ohvrirollis.

Võib öelda nii, et meie kõigi isiksuses on ennasthävitavaid omadusi, kuid me paneme neid harva tähele, sest need on üks osa sellest, mida ma nimetan ellujäämisstrateegiateks. Me oleme neid kasutanud väga kaua. Selles osas on lastel mängida väga suur roll, sest nad esitavad kogu aeg väljakutseid meie olemuse kõige sügavamatele osadele. Lapsed tekitavad meile lakkamatult väljakutseid ja sunnivad meid kas kasvama inimesteks või jääma türannideks.

*Soov olla täiuslik lapsevanem on mõttetus. Parimad lapsevanemad, kes lapsel võivad olla, on need, kes oma vigu avastades nende eest vastutust kannavad.*  
.....

Paarisuhtes toimub sama, me kas kasvame ja areneme inimestena, alistume teistele või nõuame teistelt alistumist. Ma arvan, et Euroopas on need grupid üsna ühesuurused. Pooled mõtlevad, et paarisuhe on võimalus isiklikuks arenguks, konfliktide lahendamiseks ja selleks, et näha, kas areneme edasi. Teine osa püüab vanade meetodite abil konflikte vältida. Olen Hispaanias kohanud inimesi, kes arvavad, et Franco ajal oli elu palju parem, sest sel ajal ei pidanud nad nii palju mõtlema kui nüüd. Demokraatia on arenenud nii kaugemale, et meil on võimalik teha isiklike valikuid. See tekitab meile loomulikult stressi, sest seda pole me õppinud ei kodus ega ka koolis. See on uus oskus, mille inimkond peab selgeks õppima. Jätkuvalt on ühiskonnas grupe, kes soovivad eelkõige turvalisust, vaikust ja rahu. See on ju perekonna mehelik definitsioon: isa tuleb töölt koju ja tahab, et majas

oleks vaikus ja rahu. Tänapäeval näeme perekonna uusi vorme ja mehed ei käi enam diktaatoritena ringi. Paljud tänapäeva mehed alistuvad, püüavad oma soove ja vajadusi varjata ning sobituvad selle järgi, mida partner tahab. Siis ei teki mingeid konflikte, kuid mõne aasta pärast muutuvad naised meeleheitlikeks, sest nad kannavad kogu vastutust oma õlul. Sageli on seda näha poes: mees tuleb ostukäruka ja naine tuleb nimekirjaga. Kui nad ei ole kaua koos olnud, küsib naine, mida mees süüa tahab ja enamik tänapäeva mehi vastab: „Ma ei tea – mida sina tahad?“ Naine jätkab küsimist ja mees vastab, et see pole talle nii oluline. Mõne aasta pärast annab naine alla ja paneb ostukorvi seda, mis ta ise on valinud. Ühtaegu on ta muutunud üksikuks. Ta ei koge mingit piiri.

### **Kas vanemad, kes ei ole lapsekasvatuses ühte meelt, suudavad lapsi hästi kasvatada?**

Jaa-jaa. Täieliku üksmeele nõue pärineb ajast, mil täiskasvanutel pidi olema täielik võim. Juhtimises ei olnud võimalikud lahkarvamused ja seepärast tuli olla üksmeelel. See on iga võimu loogika. Ma olen elu jooksul kokku puutunud mõne tuhande perega, aga pole siiani näinud ühtki paari, kes oleks olnud täielikult üksmeelel. Ma arvan, et selles on oma mõte, et lapsel on kaks vanemat. Neid peab olema kaks, sest laps vajab seda erinevust, et ise inimesena areneda.

Luba mul tagasi pöörduda meeste juurde, kes enda eest vastutust ei võta. Ma illustreerin seda sageli ühe episoodiga, mida me naisega korduvalt kogesime. Meile pidid kas sõbrad külla tulema või pidime välja minema kellegagi kohtuma. Mõni tund enne minekut tuli naine ja küsis, mis ma arvan, mida ta peaks selga panema. Mina ütlesin, mis ma arvan, kuid kui ta tagasi tuli, oli tal seljas hoopis midagi muud. Kõik naised mõistavad seda loogikat: teise arvamuse kuulmine teeb eneseleidmise vastandumise abil lihtsamaks. Paljud mehed küsivad minult, miks nad peaksid viitsima oma arvamust avaldada, kui naine seda niikuinii kuulda ei võta. Nad teevad sellest võimu küsimuse, kuid siin ei ole tegemist võimuga: siin on tegemist viljaka koostöoga. Kui

meil on lapsed, kes elavad meiega 17–18 aastat, on suur eelis, kui on kaks erinevat täiskasvanut. Siis on lastel end milleski peegeldada. Seepärast on absurdne, kui vanemad nõuavad, et vanavanematel oleks samad reeglid kui neil ja et nad käituksid lastega samamoodi kui nemad.

Ma käisin hiljuti koos oma pojaga riideid ostmas. Me leidsime ühe kaapuutisiga kampsuni, mis minu arvates oli päris ilus. Ma ütlesin seda pojale ja küsisin, kas ta sooviks endale midagi sellist. Rõivapoes ringi käies läks ta kogu aeg tagasi just selle kampsuni juurde. „Aga mida sina tahad?“ küsisin ma temalt, „siin on ju nii palju ilusaid riideid“. Ta valis lõpuks välja sellesama kampsuni ja ma mõtlesin, kas ta tegi seda selleks, et mulle meele järele olla. Mida ütleb selline lugu lapse kohta, kes peab seisma vastu vanemate seisukohtadele ja võib-olla ise valima?

Mulle ütleb see seda, et ta usaldab sind ja on ise ebakindel. Sa ei öelnud, et seda kampsunit on palju lihtsam pesta, sa lähtusid sellest, kes tema on, ja nii, et ta võis sinu valikut kaaluda. Ta mõtles võib-olla, et ema valib tavaliselt mõistlikult, seega ma usaldan tema hinnangut. Kui sa ütled, mida sa arvad, saab ta teada sinu seisukoha. Kui sa kardad, et ta teeb valikuid selleks, et sind rõõmustada ega julge sellepärast oma arvamust avaldada, jätab sa ta ilma selgusest, mida ta vajab.

Lapsed, kes on kasvanud üles niinimetatud raamideta kodudes, ilma kindla uneaja, kindlate söögikordade ja õuesolekuaegadeta, räägivad hiljem, et nad tundsid lapsena karjuvat vajadust piiride järele. Sageli on nii, et äärmused tekitavad lapses vajaduse vastupidise järele. Kuidas peaksid vanemad leidma tasakaalu?

Tuleb olla isiklik. Minu põlvkonna ajal püüdsid paljud vanemad elada ideoloogia järgi. Seetõttu polnud nad ehedad. Kõikide ideoloogiate viga on see, et need muutuvad olulisemaks kui inimene. Meie põlvkond lähtus palju rohkem ideedest kui tegelikkusest. Lastega seonduvad otsused langevati põhimõtete järgi ja seepärast muutusid need ideoloogiliseks. Tookord



mõeldi vabadusest, ühtsusest ja vendlusest, kuid see ei erine väga pime-kristlikest ideedest, kus pole indiviidi jaoks ruumi ja nõutakse tingimusteta sobitumist: sa oled kas sees või väljas. Lapsevanemad õpivad iseennast tundma oma partneri ja laste kaudu. Saadakse aru, mida tahetakse, mida ei taheta ja kus on omaenda piirid, selle asemel, et vaevata end sellega, kas mul on õigus või mitte.

Lõpuks tahan rääkida loo ühest nelja-aastasest poisist, kes tuli kodus isa juurde ja küsis: „Isa, mis kell on?“

Isa vastas: „Ma ei tea, mis sa ise arvad?“

See kirjeldab seda, mida nimetatakse „mitteautoritaarseks“ kasvatuses ja see on väga halb strateegia. Selline vastus paneb end üksikuna tundma ja teeb depressiivseks. Seepärast on tähtis, et lapsel on vanemad, kes millegi eest seisavad. Sama käib täiskasvanuna partneri leidmise kohta. Igaüks vajab partnerit, kes sulle oma piire näidates vastu paneb, mitte ainult seda, kes sind imetleb ja sulle ema mängib.

*Igaüks vajab partnerit, kes sulle oma piire näidates vastu paneb, mitte ainult seda, kes sind imetleb ja sulle ema mängib.*

.....