

Kärgpere väljakutse nr 1 ehk lapse elukorraldus

Lahkuminejärgne ja kärgpere-eelne suurim väljakutse vanematele on panna paika lapse vajadusi arvestav elukorraldus – kas lapsel saab olema üks kodu ühe vanemaga ning ta kohtub aeg-ajalt ka teise vanemaga või on tal kodu nii ema kui ka isa juures. Sellest sõltub otseselt vanema edaspidine osalus lapse kasvatamises.

Kui suhted pole nii kehvad, et kohtus lahutada, kuidas siis teada, mis on lapsele parim? Spetsialistid on ka tihti eri meelt, üks toetab vaid ühe kodu ideed, teine arvab, et laps peaks kahe vanema juures võrdselt aega veetma. Helistamine sõbrale pole iga kord parim lahendus, õlekõrrena tasub vaagida õpetatud teadlaste seisukohti.

Mis siis on lapsele parim ehk teaduslikud uuringud

Alati, kui keegi tahab mõjuda autoriteetsena, on kindel trump lauale löömiseks kinnitus – uuringud tõestavad, et ... Kuna ma pole uuriv teadlane, vaid praktiseeriv pereterapeut, on mõistlik ja õiglane tuua lugeja ette põhjalikud uuringud, mitte toetuda vaid oma kogemusele ja arvamusele. Teraapiasse jõuavad siiski need juhtumid, kus muutus käib üle mingi pereliikme toimetulekuoskuste või suutlikkuse piiri. Muutustega hästi kohanevad ja ise hakkama saavad inimesed teraapiasse ei jõua ning seeläbi on terapeutidel oht üldistada valusaid kogemusi üldise tendentsi pähe.

Ameerika kliinilise psühholoogi dr Richard A. Warshaki lahkkel loal tahan siinkohal tutvustada tema 2014. aastal avaldatud artiklit¹⁵, millesse on oma panuse andnud ning kirjutatud ametlikult tunnustanud 110 mainekat

¹⁵ Richard A. Warshak. „Social Science and Parenting Plans for Young Children: A Consensus Report”. American Psychology Association’i kodulehel avaldatud soovitused kõigile vanematele ja spetsialistidele, kes lahutusprotsessis peresid nõustavad.

psühholoogi üle maailma, sealhulgas ka Soomest ja Rootsist. See on värskeim ja ulatuslikuim metauuring kirgikütvast valdkonnas nagu lahutusjärgse elukorralduse lühi- ja pikaajaline mõju lapse arengule, keskendudes kahele küsimusele:

1. Kas alla nelja-aastased lapsed peaksid jääma pärast lahutust ühe vanema ehk siis põhihooldaja juurde või on lastele parem, kui nende vanemad lepivad kokku jagatud vanemluses ning laps veedab oma elu mõlema vanemaga eraldi?
2. Kas alla nelja-aastased lapsed peaksid igal ööl magama ühes kodus või võiksid nad ööbida mõlema vanema kodus ning millised tagajärjed kummalgi variandil lapsele on?

111 teadlase konsensuslik soovitus vanematele ja spetsialistidele, kes saavad mõjutada lapse lahutusjärgset elukorraldust, kõlab järgmiselt: **olukorras, kus teine vanem pole vägivaldne, vastutustundetu või muul moel ebaadekvaatne ja on lapsega eelnevalt kiindunudult seotud, on lapse huvides veeta aega mõlema vanemaga. Kui just mitte 50% ajast, siis vastavalt võimalustele ei tohiks teise vanemaga veeta vähem kui 35% ajast. Aga mida võrdsem on ajajaotus, seda parem on see lapse psühholoogilisele arengule ja tema turvatundele.**

Eks me kõik ole kuulnud ütlust: „Last ei tohi solgutada kahe kodu vahel. Lapsel peab olema üks kodu!” Kuis siis need teadlased nüüd niimoodi? „Ikka üks kodu on lahutusjärgselt lapse turvatunde ja stabiilsuse garantii!” tõmbuvad nii mõnelgi praegu sõrmed rusikasse. Vaatame, kuidas teadlased seda põhjendavad.

Kiindumussuhe ehk lapse arengu vundament

Veel hiljaaegu määrati lapse hooldusõigus tihti ühele vanemale (enamasti emale¹⁶), kes muutus siis justkui psühholoogiliseks ainuvanemaks, otsustades üksi, mis on lapsele tema arvates parem ja mis halvem. Argumendiks kasutati väidet, et kui laps veedab päevi ja öid ka teise vanemaga (enamasti siis isaga), tekib lapsel segadus ja ärevus, mis vähendab lapse turvatunnet elu suhtes. See

¹⁶ Vahemärkusena olgu öeldud, et kuni 19. saj keskpaigani, mil last käsitleti omandina, määrati nende harvade lahutuste puhul, mis kohtukullini jõudsid, lapse hooldusõigus reeglina isale.

väide baseerus usul, et väikelapse elus saab olla vaid üks primaarne kiindumussuhe ja see moodustub emaga. Kiindumussuhe tagab aga arenguks vajaliku turvatunde ja stabiilsuse. Emast eemal olles hakkab laps ema igatsema. Esineb ka uskumusi, et isaga jagatud vanemlus kahjustab kiindumussuhet emaga, kuna emast pikk eemal viibimine isa juures võib selle asemel, et kasu tuua mõlema vanemaga kõrgkvaliteetse suhte näol, mõjuda hoopis nii, et lapsel ei teki kummagagi sügavat, stabiilset suhet.

Kõige pädevam argument ühe kodu poolt on kindlasti see, et nii on vähemalt üks vanem täielikult informeeritud lapse igapäevastest sündmustest ja tunnetest ning saab pakkuda seeläbi stabiilset kasvukeskkonda.

Vaid ühe kiindumussuhte eksisteerimine on tänaseks päevaks ümber lükatud. Lapsel võib tekkida oma väikelapseeas mitu kiindumussuhet. **Tegelikkuses peavad psühholoogid mitme kiindumussuhte olemasolu lausa õnnistuseks. „Kiindumussuhetel puudub hierarhia, et ema on tähtsam, primaarsem ja isa tähtsuselt järgmine, sekundaarne. Ema ja isa on samatähtsad, nad on lihtsalt väga erinevad**”, väidab samas uuringus kiindumussuhete uurija Everett Waters.

Tegelikkuses on ju see, et ema on esmahoolidajana lapse tähtsaim kiindumussuhe, konkreetse perekonna elukorralduse tagajärg, mis omakorda tuleb ühiskondlikust normist: emad laste juurde ja isad tööle raha teenima. Mõnikord ei julge isa väikesele lapsele läheneda, kuna tema elukogemuses pole mehed stereotüüpselt väikelastega seotud ning nad arvavad, et kui laps nutab, tähendab see alati ja üheselt, et laps tahab ema, mitte et laps tahab süle, süüa või tähelepanu ning isa võib seda samamoodi lapsele pakkuda.

Ja eluline paratamatus on ka selline, kus mõnikord ema ei lasegi isa lapsele ligi just sellesama stereotüüpsel loogika kohaselt, kus ema on parim hooldaja ning isa teeb beebi katki. Kanaemana tiirutab naine ainuisikuliselt oma tibu ümber. Keegi pole ju nii hea ja kompetentne kui tema ise. Jah, rinnad on tõepoolest ainult emal ning sümbiootiline suhe, mis järgneb üsasisesele üheksale kuule, tekib beebil loomulikult oma emaga. Aga ühel hetkel peaks ema kõrvale mahtuma ka isa.

Seesama metauuring sõnastab üheselt, et vanemaks olemist õpitakse just praktikas. Kiindumussuhe isa ja lapse vahel saab tekkida ainult siis, kui isa paneb ka realselt „käed külge”: hoiab last süles, paneb teda magama, män-

gib ja suhtleb temaga, lohutab ja rahustab, kui vaja. Kui naine seda ei soodusta, leiavad paljud mehed vabanduse: „Seda lapsehoidmisvärki ma ei oska, lapse nutt teeb mind täiesti abituks, naine on selle jaoks loodud ja ma lähen teen parem midagi asjalikku, keeran mõned kruvid kuskil kinni. Las see laps kasvab suuremaks, küll ma siis osalen selles protsessis.” **Seega kiindumussuhe isa ja lapse vahel tekib ainult siis, kui isa tahab ja ema laseb.**

Need isad, kes ise kodus lapsehoolduspuhkusel viibivad ning kelle naised käivad tööl, kinnitavad praktikas kogemuse saamise ja ka tugeva kiindumussuhte tekkimise väidet tulihingeliselt. Isad saavad selles vallas olla täpselt sama head kui emad. Jah, rinnaga toita, mis beebisid rahustab, isa tööpoolest ei saa, kõike muud aga küll.

Oluline on siin aga märkida, et peres, kus põhihooldaja on isa, on ka emal tugev kiindumussuhe oma lapsega, kuigi ta veedab lapsest palju aega eemal (nagu stereotüüpses peres, kus mees tööl käib). Vastupidine, kus isa teenib pere ülevõlendamiseks raha ja ema on kodune, ei kinnita enesestmõistetava reeglina, et lapsel ja isal on tugev kiindumussuhe. Nii on, kui isa leiab igal päeval lapse jaoks aega. Aga kui ta on sisemas veendumusel, et isade koht on tööl ning emadel köögis ja lapse juures, siis tal kiindumussuhet lapsega ei teki. Lapsel temaga ka mitte. Sellisel isal on lapse ees kiindumussuhte asemel kohustused.

Kiindumussuhte tekkimiseks ei piisa väikelapse puhul veerandtunnisest mängust või samal ajal lapsega ühes toas olemisest, kui ema temaga tegeleb, ega suurema lapse puhul küsimisest „Kuidas Sul koolis läks?“, millele vastuseks kõlab kiirelt „Normaalselt!“. **Kiindumussuhte tekitamise parim retsept kõlab – veeda lapsega kahekesi aega lapse vajadustele ja vanusele vastavalt.** See aeg, mil laps mängib omaette põrandal ja isa samal ajal meetri kaugusel arvutiga tööd teeb või telekat vaatab, ei lähe kiindumussuhte loomisel arvesse.

Teadlastegrupp kinnitab uuringutele toetudes veenvalt, et kiindumussuhte tekkimiseks pole vaja veeta kogu aega lapsega koos. Kvaliteetaeg on olulisem kvantiteetajast. Kuigi tõsi, tänasel päeval arutatakse palju, et neil väikelastel, kes nagu põliskultuurides kogu aeg ema läheduses viibivad, on palju vähem ärevust ja hilisemas elu suurem enesekindlus¹⁷. Kõik emad aga ei saa (ja paljud ka ei soovi) seda väga tihedat sidet pikalt hoida. Sestap kõlab lohutavalt, et ka neil emadel, kelle laps on lastehoius mitu tundi päevas,

tekib lapsega väga eriline kiindumussuhe. Lapse normaalseks arenguks pole tal vaja veeta kogu oma ärkveloldud aega ainult emaga. **Vastupidi, selline vanemate vaheldumine tavaperekonnas annab emale võimaluse puhata ning isale annab see aeg võimaluse luua sama erilist suhet lapsega kui emal.** Seega – lapsega ei juhtu midagi hirmsat, kui ema jagab oma aega isaga. Ja seda ka siis, kui vanemad ei ela koos.

Jutt peaks olema ju kärgperest, miks me kiindumussuhtest siis nüüd nii pikalt vestame?

Isa olulisus ehk tema juures ööbimise kasulikkus

Aga seda sellepärast, et samas artiklis analüüsitud statistika näitab kurvalt ja üheselt, et **suur osa lastest (koolieelikutest koolilõpetanuteni), kes on läbi elanud lahkuminekku, väljendab stressi kontakti lõdvenemise pärast isaga ja nad kurdavad liig suurte intervallide üle, mis jäävad isaga kohtumiste vahele.** Lahkuminekujärgselt moodustunud kärgpere peab seda statistikat arvesse võtma, ükskõik, kas eelmisest suhtest pärit lapse elu saab olema põhiliselt kärgperes või on ta teise vanema juures.

Lapsel peab olema võimalus osaleda mõlema vanema elus, suhelda mõlema vanemaga. Uue pere loomine ei anna õigustust lapsele selja pööramiseks. Silda kahe vanema vahel ei tohi purustada, muidu on lapsel kehv nende vahel liikuda. Kui ekspartneritevaheline sild on purunenud, tuleb ehitada uus – sedapuhku siis ema ja isa kui kaasanemate vahele.

Kontakti lõdvenemine või lausa katkemine isaga juhtubki tavaliselt siis, kui ema ja isa vahel pole enam silda. Silla hävimiseks on mitmeid variante:

⬠ Naine on suhte purunemises väga pettunud, see kergitab temas üles tohutu viha. (Enamasti on valinud suhtest lahkuda mees). Naine soovib lapse isale oma valu ja pettumuse eest kätte maksta ning ei võimalda mehel kohtuda lapsega (tihti öeldes, et ta kaitseb last isa traumeeriva mõju eest). Sageli langevad sellised naised ohvrienergiasse, kutsudes end üksikemadeks, samal ajal on kusagil isa, kes hea meelega osaleks lapse elus rohkem, aga paraku ema ei võimalda.

¹⁷ Üks selle suuna eestkõnelejatest on näiteks Naomi Aldort. Tema raamat „Raising Our Children, Raising Ourselves“ julgustab end täielikult beebile häälestuma ja pühenduma.

- ⬡ Naine on mehes pettunud kui inimeses ja kui isas. (Enamasti on suhte lõpetamise valinud naine). Ta ei soovi „sellist meest” oma lapse ellu. Ta õhib silla, katsub igasuguse ühenduse selle mehega unustada kui kehva-poolse unenäo ja läheb tagasi vaatamata eluga edasi. Tihti kaitseb ta enda valikut: „Aga mees ju ise tegi kõik selleks, et silda õhkida!” Väga tihti on sellisel naisel tema mäta otsast õigus. Naine muutub psühholoogiliseks ainuvanemaks.
- ⬡ Mehe süütunne paarisuhte purunemise pärast on suur ja ta tõemeeli usub, et lapsel on parem ja emal on kergem, kui ta kaob areenilt igaveseks. Kuna see mees ei tea, mida ta tegema peaks, et kontakti oma lapsega hoida, siis sageli selline mees ei teegi midagi, ta lepib naise otsusega, et laps elab edaspidi ainult ema juures ja nii jääbki. Võib-olla on lapse ema sajanud, et ei soovi meest enam kunagi näha, ning deklareerinud, et lapsel ongi ilma isata parem ja nad saavad edaspidi ilma isata suurepäraselt hakkama. Isa on jäänud uskuma, et iga kontakt temaga traumeerib last ning hoolimisest lapse suhtes jätab ta kogu vastutuse emale.
- ⬡ Mees on naise peale mingil põhjusel nii vihane, et soovib talle kätte maksta ning karistab lapse ema purunenud paarisuhte eest sellega, et ei tegele enam ka lastega või tegeleb ainult siis, kui see talle mugav või sobiv on. Iga kord ei pruugi isa vihanegi olla, ta võib olla lihtsalt ebaküps. Sellise isa puhul ei saa kunagi kindel olla, et ta ilmub välja siis, kui ta lubanud on. See on Nipernaadi või „rongaisa” tüüpi isa, kellest me räägime järgmises peatükis vanematevahelise võimuvõitluse juures.
- ⬡ Isal, kel enne lahkuminekut pole jõudnud tekkida tugevat sidet oma lapsega, võib olla ka lihtsalt hirm, et ta ei saa lapsega hakkama, et ta ei oska lapsega midagi peale hakata. Kui seesama hirm valdab ka ema, on neil väga lihtne langeda positsiooni, kus laps ongi ainult emaga, sest keegi teine ei tule lapsega nii hästi toime ning isa ei saagi võimalust oma lapsega hakkama saamist õppida.

Ühel vanemal pole õigust otsustada, et lapsel pole teist vanemat vaja. Hoolimatute, süüdimatute, vägivallatsete ja kuritarvitajate eest tuleb lapsi kaitsta. „Normaalsete” vanemate puhul jäägu see siiski tulevikus juba täiskasvanud lapse otsustada, kellega ta suhtlema jääb. Väikese lapse puhul on kaks vanemat lapse inimõigus.

Lahkumineku läbi, kus üks vanem kaob lapse elust, kaotab laps samast soost vanema näol samastumisobjekti ja vastassoost vanema näol esimese partneri, kelle peal harjutada esimesi loomulikke kiindumussuhteid vastassooga. Väiksel poisil on raske elada ilma isa-eeskujuta, keda matkides õppida meheks olemise viise, ja väikesel tüdrukul on raske elada ilma ema-eeskujuta, keda jäljendades omandada naiseks olemise kunsti.

Samas, isa puudumine annab valusalt tunda väikse tüdruku kasvamisel, kui tal puudub võimalus imetleda oma isa kui esimest vastassoost partnerit ning olla isa poolt imetletud kui väike printsess. Kõik see kajastub tüdruku tulevases enesehinnangus ja partnerivalikus. Sama kehtib väikese poisi puhul, tema „esimene armastus” on ju ema. Just 3–6-aastastel lastel on periood, kus poisid unistavad abielust oma emaga ja tüdrukud oma isaga.

Olen kuulnud arvamusi, et paljude meeste poisikeselik vastutustundetuse oma järeltulija eest on seotud sellega, et nad on üles kasvanud poolikutes perekondades, kus neil on puudunud isa eeskuju või on nad elanud kärgperes, kus vanem(ad) on mitmeid kordi partnereid vahetanud. „Kui kasvada üles mitme emaga/isaga, pole ju midagi muud tahtagi! Keegi ei võta vastutust!” Nii ja naa. Kehalt täiskasvanud, aga lähisuhtes alles lapsekingades mehi sirgub ka tavaperedest. Oluline pole mitte isa pelk olemasolu, vaid tema pühendumine lapsele. **Isa, kes soovib anda edasi oma pojale mehelikke väärtusi ja oskusi, lugupidavat suhtumist naistesse ning eluterveid vaimseid, eetilisi töökspidamisi, saab seda teha ka lapsest lahus elades, kui ta kohtub lapsega regulaarselt.** Lapsega koos elav isa, kes ise pühendab oma elu täielikult tööle (võib-olla õilsa kavatsusega garanteerida oma perele sissetulek, mis võimaldab head elujärge) ja tuleb reeglina koju alles siis, kui laps juba magab, tegeleb vaid endale huvitavate asjadega ja leiab kõige selle kõrvalt lapse jaoks aega minimaalselt, on lapse kasvamiseks väiksem tugi kui lahus elav, kuid pühendunud isa.

Mõnikord muutub isa-lapse suhe pärast lapsepõlve, kus nende kohtumised olid harvad, täiskasvanueas lähedaseks. **Aga pigem on asjalood siiski sellised, et kaotatud (või veel halvem, mitte tekkinud) lähedust on hiljem raske taastada.** Lapsepõlve puudulikkude eeskuju ja rollimudelit tagantjärele ei loo. Viisakaid suhteid, seda ikka saab, aga viisakus ei tähenda veel igakord lähedust, mis oleks iga lapse suurim soov ja vajadus.

Loomulikult on asi veelgi tõsisem, kui laps kaotab kontakti emaga. Juhutub see tavaliselt selle tõttu, et ema on emotsionaalselt ebastabiilne või

arhetüüpne „rongaema”, kes oma ebaküpsuse tõttu pühib vastutuse tiibadelt ja lendab nelja tuule poole. Õnneks juhtub seda oluliselt harvem ja kui see juhtub, on vaja sellele pöörata hoopis teistsugust tähelepanu kui selle raamatu formaat, seepärast keskendun ma siiski doktor Warshaki uuringus välja toodud isa-lapse kontakti kaotusele.

Lapsel on õigus kahele vanemale. Laps armastab mõlemat vanemat. Ka siis, kui vanemate omavaheline suhe on untsus. Seda lihtsat tõde peaksid arvestama mõlemad vanemad ja uued partnerid ning kõik sugulased ja sõbrad, kes nõu ja jõuga appi tulevad.

Nagu öeldakse, on igal katsumusel potentsiaali saada kas arengu hüppelauaks või siis muutuda müllkaks, kus inimene rabeledes aina sügavamale vajub. Kui vanemad oskavad pärast lahkuminekut panna oma egod kõrvale ja keskenduda lapse huvidele ja arengule, saab lahkuminek olla kõigile osapooltele suureks isikliku arengu hüppelauaks.

Ja just nimelt lapse arengu huvides soovivad teadlased, et **pikemaajalised perioodid isa juures, mis hõlmavad ka tema juures ööbimist, on parim vahend isa-lapse kontakti säilitamiseks. Uuring väidab sõna-sõnalt: alla nelja-aastaste laste puhul eelistatagu öö veetmist mõlema partneri juures sellele, et laps peaks magama vaid ühes kohas.** Me ei räägi siin muidugi rinnapiimal olevate beebide elukorraldusest, vaid ikka pisut suuremate väikelaste omast.

Uuring sõnastab üheselt ka selle, et **vanemlik lepe, mille alusel väikelaps kohtub teise vanemaga vähem kui 6 päeva kuus ja kus laps peab ootama kontakti üle nädala, võtab lõivu lapse-vanema suhtest ning annab põhjust oletada, et kiindumus suhe saab kas kannatada või ei teki üldse.**

Ema-lapse kontakt on tavaliselt niikuinii tugev, seda ei ohusta mõni öö temast eemal. Isegi kui lahkumineku hetkel pole isal ja lapsel veel omavahe- list kiindumus suhet, soodustab jagatud vanemlus koos ööbimistega kiindumus suhte tekkimist. Jah, seda tuleb luua rahulikult, samm-sammult, mitte kohe 50-50 ajajaotusega. **Protsent, kuidas aeg jaguneb, pole iseenesest nii oluline, palju tähtsam on, et koosoldud aeg oleks kvaliteetaeg.** Kusjuures, mida aeg edasi, mida vanemaks muutub laps, seda vähem olulisem on koosveedetud aja kvantiteet.

Hilisemas elus tunnevad sellise elukorraldusega harjunud lapsed, kes

ööbisid regulaarselt ka isa juures, et nad olid ja on oma isadele tähtsad. Oma isadega harva või üldse mitte kohtunud lapsed ei saa sellele väitele alla kirjutada. **Oma väärtuse tunnetamine ja adekvaatne enesehinnang saab aga alati alguse sellest, et laps tunneb, et on tähtis inimesetele, keda ta ise tähtsaks peab.**

Seesama metauuring rõhutab ka seda, et pole ühtki valiidset uuringut, mis kinnitaks, et teise hooliva vanema juures pikaajaliselt veedetud aeg mõjuks halvasti lapse arengule. Tuleb leida lapsele sobiv ajaline pikkus, mida ta jaksab ilma emagatsusega vastu pidada.

Mõnikord teevad vanemad just selle vea, et lapse viibimine isa juures on üürrike, vaid mõni tund. Laps ei jõua veel uues kohas kohaneda ning ka isa on ärevil olukorra uudsusest, nii võib laps ema juurde naastes näida väga häirunud. **Muljed võivad oma uudsuses ka muljuda.** Juhul, kui isa ei ole hoolimatu ja emotsionaalselt ja/või füüsiliselt vägivaldne, siis lapse sõnu „Ma ei taha isa juurde minna!” ei maksaks kohe tõsiselt võtta. Sellisel juhul tasub kaaluda, kas äkki ei saanud nad liiga vähe aega koos olla. Või vajab laps oma emalt rohkem kaasa selliseid toetavaid ja õnnistavaid sõnu nagu „Mul on nii hea meel, et Sa saad isaga olla!”.

Seepärast on tihti paradoksaalselt parem lahendus mitte isa-lapse kohtumiste vähendamine, vaid vastupidi, külaskäikude ajaline pikendamine, et mõlema, nii lapse kui isa ärevus jõuaks hajuda. Harjumine vajab aega ja regulaarsust. Ei tasu teha järeldusi paarist korrast, mis osutusid muljuvaks. Las aeg näitab. Las isa harjutab magamapanemisrituaale ja argiseid tegevusi.

Isa peab õppima, kuidas jagada oma aega, kuidas kuulata ja mõista oma last, millised on lapse vajadused, tujud ja iseloom. Mida varem sellega alustada, seda parem. Mõlemale – nii isale kui lapsele. Ja kui lapsel on hea, peaks olema ka emal hea. Loomulikult, seesama soovitus – jagada vanemlik vastutus mõlema peale – pädeb tänapäeval ka kõikidele kooselavatele paaridele. See tugevdab paarisuhet ja arendab last. Ühtlasi õpib mees sageli läbi selle hindama naise rolli lapse kasvatamises.

Boonus pikemal koosviibimisel lühikeste mõnetunniste kohtumiste ees seisab selles, et eriti konfliktised vanemad saavad lapse „vahetuse” korraldada neutraalsel pinnal – lasteaias või koolis –, kus üks vanem toob lapse kohale ja teine tuleb lapsele päeva lõppedes järele. Nii ei pea laps pealt nägema oma vanemate teineteisetalumatust. Kui vanemad ei suuda üksteise varjugi näha,

ilma et nad mürgiseid kommentaare või etteheiteid teineteisele pilluksid, mõjub neutraalsel pinnal vahetamine lapsele kõige paremini. Lapse jaoks on ehe piin kuulda ka kõige väiksemat kriitikat teise vanema suunas. Infot, mida vanemad peaksid jagama, saab teha ka meilitsi, et säästa last liigsetest detsibellidest, ebatsensuursetest väljenditest või ka lihtsalt teineteise juttu tühistavast silmade pööritamisest.

Teine lisaboonus on regulaarsel pikemaajalisel koosviibimisel veel. **Kui laps külastab isa harva, ainult mõnel nädalavahetusel, muudab see isa lahedaks „pühapäevaisaks”.** Ja see on ka täiesti loomulik, sest kui isa nii harva oma last näeb, tahabki ta talle pakkuda parimat. Siis võetakse ette põnevaid käike, kõik on uudne, saab minna kinno, süüa jäätist ja burgerit ja palju komme. Rutiini pole, kohustust õppida ka tavaliselt mitte. Oma tuba koristama või muid jõukohaseid majapidamistegevusi üürikesel külaskäigu ajal eriti tegema ju ei pea. Aga koju ema juurde jõudes hakkab rutiin peale: „Korista tuba ära, kas sul on õpitud, söö aurutatud juurvilju – need on tervisele kasulikud, mine õigel ajal magama, mitu korda ma pean sulle ütleva – vii prügiämber välja!” Pühapäevaisa võib niimoodi tänu pühapäevastele tegemistele lapse peas idealiseeruda kui tore vanem ja ema on see torisev argivanem. Pikemaajalised koosviibimised annavad lapsele võimaluse näha mõlemas vanemas võrdselt argivanemat koos tema elust tulenevate kohustuste, murede ja rõõmudega. Pühapäevaisa on ju lahe olla, aga see on lapse ema suhtes ebaõiglane käitumine.

Lapse kahe kodu süsteem võib osutada hoopis kahe teraga mõõgaks, kui üks vanem kurvastab end lapse eemal olles nii kehva psühholoogilise seisuga, et suuremal lapsel on temale mõeldes teises kodus viibides kohutav mure ning naastes satub ta väga vaevatud vanema emotsioonide rüppe.

Iseenesestmõistetavalt peab sellise elukorralduse juures aduma, et emal võib olla väga raske oma väikelapsest eemal olla. Võib-olla raskemgi kui lapsel endal. Ema ja laps on energaetiliselt ju nii seotud. **Nii võib lapse ängi põhjuseks olla hoopis oma äng, kes ise ei suuda lapseta ööd mööda saata.**

Õnnetu vanem viib sageli just ise „tänu” oma kehvale psühholoogilisele seisundile tõeks ütluse, et lahkuminekuks traumeerib last igaveseks. **Väga kurb, toimetulematu, vihane vanem võib osutada lapsele mitu korda suuremaks stressiallikaks kui lahkuminekuks ise.**

See on kõigiti inimlik, et üksijääja on algul kurb, vihane, segaduses ja õnnetu. Ma ei peagi siinkohal silmas vahetult lahkuminekujärgset hingelist seisundit, sest vaid üliinimesed suudavad kohe pärast suuri vapustusi zen-seisundisse naasta. Ma pean siinkohal silmas neid vanemaid, kes jäävadki kinni oma ohvristaatusesse, kes keelduvad põhimõtteliselt üldse enam päikest nägemast taevas. Neid, kes ka mitu kuud hiljem keelduvad oma vastutuse nägemisest ning traumeerivad last, rääkides talle, kui vastik lapse teine vanem on, kui halb uus partner on ja/või kurdavad, kuidas nad vist surevad oma kannatusesse. **Ka vahetult pärast lahkuminekut on siiski võimalik omada niipalju enesekontrolli, et mitte toetuda lapsele, valada tema nähes ja/või tema peale välja oma kibedaid emotsioone ning säästa teda oma vihakõnest.**

Adekvaatse koostööga partnerite puhul võib eeldada, et nad annavad teineteisele tagasisidet lapse seisundi, käitumise ja tervise kohta, mis võiks leevendada lapsest lahusoleku stressi. Vanema ülesanne, kelle juures laps parasjagu viibib, on korraldada, et laps ka ise aeg-ajalt teisele vanemale helistab ning temaga otsekontaktis on. Lastel enestel ei pruugi see meeldegi tulla.

Juhul, kui ema on lahkuminekuni olnud põhiline hooldaja, oleks väikelapsele algul liiga suur psüühiline koorem olla emast eraldi pool ajast. Tegelikult, kui ema on põhihooldaja, võib lapsele psüühiliselt koormav eraldi olla ka mõni päev. **Paraku, eriti just väikelaste (alla kolmeste) puhul peab arvestama tõsiasjaga, et mis silmist, see meelest.** Ja kuigi emast eemalolek võib põhjustada vaeva, on lapsele oma isa unustamine pikas perspektiivis suurem häda.

Ja kahjuks kehtib „mis silmist, see meelest” mõnikord ka isade puhul. Kuigi alguses võib isa tunda suurt igatsust oma lapse järele, aitab kohenemisevõime inimestel paljuga hakkama saada. Ka isad harjuvad ilma lapseta olema. Eriti just sel juhul, kui neil pole tekkinud eelnevalt lapsega kiindumusuhet.

Lahkuminekujärgselt võiks väikelaste puhul harjutama hakata mõnetunnistest regulaarsetest kohtumistest, kuhu juba mõne aja pärast lisandub üks öö ning edaspidi rohkem öid. Samas on piisavalt julgustavaid näiteid, kus pisi-kesed tulevad päeva või paar emast eemal olemisega kenasti toime, ilma et nad vajaksid sujuvat üleminekut mõnetunnistelt kohtumistelt päevapikkusele. Üldiselt soovivad arengupsühholoogid valemite ka rahumeelselt koos elavatele paaridele – **nii palju, kui on lapsel esimesel eluaastal elukuid,**

nii mitmeks tunniks pluss veel kaks tundi võib teda päevas rahuliku südamega isa või hoidjaga jätta ja kiindumussuhtega ema ja lapse vahel ei juhtu midagi hullu. Kuni koolini kestvas vanuses võib laps muretult olla kellegi teisega nii mitu päeva (pluss veel kaks päeva) kui palju tal eluaastaid turjal.

Võttes aluseks selle valemi, saab ka päris väikeste laste puhul välja töötada vanemliku leppe, kus lapsel on oma isaga iganädalane regulaarne kontakt, kus vähemalt ühel ööl on laps tema juures. Kaks öhtut/ööd on parem, sest kui „isa päevale” satub haigus või mõni muu paratamatu sündmus, mis ei võimalda kohtumist, ei veni paus kohtumiste vahel kahenädalaseks. **Vanema õe või venna juuresolek teeb väiksele lapsele sellise elukorralduse veelgi lihtsamaks.** Rinnapiimast võõrdununa ja juba tegusa lasteaialapsena pole mingit takistust liikuda tõepoolest võrdsema ajajagamise poole, kui vanemad tunnevad, et see sobib neile ja lapsele.

50% lapse geneetilisest koodist annab nii õiguse kui ka kohustuse lapse eest hoolitseda poole aja ulatuses.

Aga kordan üle, et võrdne ajajaotus ei peaks olema eesmärk omaette. Isa suhe lapsega on olulisem kui aeg, mida nad koos veedavad. See on hea uudis ka neile isadele, kes elavad teises linnas või riigis ega saa iganädalast kontakti lubada. Ka skaibikõne on parem kui kontakti puudumine. Tiheda skaibi-suhtluse puhul pole laps traumeeritud ka siis, kui reaalkontakt on harv.

Mõnikord juhtub nii, et ema tahab igal juhul lapsele rinnapiima anda kuni kolmanda, neljanda eluaastani, et hoida väga tihedat kontakti oma lapsega. Kooselavas tavaperes võib ema imetada last kasvõi koolini välja, kui ta seda tõesti õigeks peab. Lahkuläinud pere puhul tuleb aga kaaluda, kas ema, tahes küll lapsele parimat, siiski imetamise kui ettekäände taha ei poe, et laps ei veedaks isa juures ööd, vaid püsiks tema tiiva all.

Nii mõnigi hästi toimiva kärperea laps räägib, et nüüd, kui vanemad on lahus, veedab isa temaga hoopis rohkem kvaliteetaega koos. Tavaelus läheb asi tihti nõnda, et tööga väga hõivatud isa jõuab hilja töölt, on väsinud ning vahetab ehk lapsega mõne põgusa lause. Mõnikord pole sedagi, pere elab küll ühe katuse all, aga kvaliteetaega koos ei veedeta. Igaüks teeb omi asju, see on reaalne eriti teismeealiste ja vanemate laste puhul. Neil ju sageli tihe isiklik elu sõpradega või siis kiindumussuhe arvutiga ja kodus väljutakse oma toast vaid äärmisel vajadusel ning söögiaegadeks.

Kui kärperea vanem võtab endale teadlikult aja, mille ta pühendab just oma esimese ringi lapsele, võib vabalt juhtuda, et see laps saab oma vanema jäägitut tähelepanu enam kui tavapere laps.

Jah, muidugi on sellel selge eelis, kui vanem on igapäevaselt olemas ning reageerib lapse vajadustele jooksvalt ja kohtub temaga igal õhtul söögilauas, aga ka kärperea elu annab niimoodi sättida, et vanem on lapse (eriti suurema lapse puhul, kes ise on võimeline eraldielava vanemaga telefonitsi või arvuti läbi ühendust võtma) jaoks alati saadaval, isegi siis, kui pole tema „kord” lapsega olla.

Kaks kodu, üks kodu või kodus ja võõrsil?

Kas peatüki alguses tõstatatud küsimus – mis on lapsele parem, kas üks elamine, mida ta peab oma koduks ja teise vanema juures käib ta külas, või siis kahe kodu süsteem – on ehk kaldumine liigsesse semantikasse? **Oluline on, et laps tunneks end mõlema vanema kodus pereliikmena, mitte külalisena.** Oluline on, et tal oleks mõlemas kohas võimalusel oma tuba, omad asjad, hääleõigus. Et ta tunneks, et ta on mõlemas kohas oodatud. On sellel siis vahet – kas ta ütleb, et ma käin isa/ema kodus külas või see on mu teine kodu isa/ema juures?

Kui juba semantika jutuks tuli, on mu siiras arvamus, et lapse regulaarse kontakti puhul teise vanemaga võiks vältida sõnaühendit „käin ema/isa juures külas”. Selle asemel võiks öelda: „Käin ema/isa juures”. Külaskäimine pisut justkui vähendab teise vanema olulisust lapse elus. Sageli on just üht põhikodu ainuõigeks pidav põhihoidaja see, kes häälestab lapse sellele, et teise vanema juures viibimine on „ainult külastus”, mis peab toimuma vaid „külastusaegadel” (kõlab nagu lähetsid kedagi haiglasse vaatama) ning et vaid põhihoidajast vanema kodu on lapse turvasadam ja vaid tema ainus tõeliselt hooliv pärisvanem.

„Aga kaks kodu – see tekitab lastes ju eksistentsiaalse segaduse, kodu peab olema üks ja ainus koht maamuna peal”, vangutavad ühe kodu pooldajad etteheitvalt läänest tulnud võrdsusprintsipi peale päid. Siiski, siiski. Eesti tingimustes on läbi aegade paljudel peredel olnud linnakodu ja suvila/maakodu, kus mõnikord käiakse igal nädalavahetusel, pühade ja puhkuste aegu.

Keegi pole kunagi arvanud, et kahe kodu vahet käimine oleks nende perede väikeseid lapsi kuidagi segadusse või ärevusse ajanud, kuigi elukorraldus neis kahes kohas võib olla täiesti erinev. Maal võib erinevalt linnakodust sageli veeta terve päeva väljas, süüa õues ning tänu sellele, et sinna minnakse puhkuse ajal, võib ka voodisse heita palju hiljem. Jah, muidugi, selle lapse jaoks muutub vaid füüsiline keskkond, sotsiaalne kaaskond ja suhtlemisreeglid on mõlemas kohas ju samad.

Seepärast peavadki vanemad, kes hakkavad viljelema kahe kodu süsteemi, tegema koostööd, et reeglid ja elustandardid oleksid kahes kohas võimalikult sarnased. Nii peab laps toime tulema vaid sotsiaalses plaanis asetseva suurima väljakutsega – saama üle igatsusest teise vanema järele ja kohanema uue keskkonnaga. Neid väljakutsed, kuidas last paremini integreerida keskkonda, kus tuttav on vaid üks vanem, aga tema elukaaslane on võõras ja kus võib-olla peab lisaks harjuma ka võõra inimese lastega, arutame peatükis „Kärgpere väljakutse nr 3”.

Kui vanemate jaoks on linna- ja maakodu vahet liikumine loomulik eluviis, **võtab laps vanemate normaalsuse enda omaks**. Näitlejate lapsed harjuvad sellega, et teater on nende teine kodu, muusikute lapsed trallivad sageli hilistel tundidel kontsertidel, talulaps peab normaalseks laudas sooja piima joomist ja talle kõrval pikutamist. Peaasi, et turvalises läheduses on vähemalt üks usaldusväärne vanem.

Stress, mis kaasneb kahe kodu vahet käimisega, on lapsele igal juhul väiksema kahjuga kui regulaarse ja tiheda kontakti kaotamine teise vanemaga. Ka vanematevaheline psühholoogiline kähmlus on laastavam kui migratsioon kahe kodu vahel.

Arvamusi teemal, kus on lapse kodu, on muidugi seinast seina. Mis sobib ühele lapsele, ruineerib teist, ühtset ja universaalset malli pole. **Siin peab arvesse võtma lapse vanust, tema iseloomu ning loomulikult ka vanemate pühendumist ja töögraafikuid.**

Võrdne või vähemalt 65-35 ajajaotus on õigustatud, kui mõlemad vanemad tõesti pühenduvad lapsele. **Võrdsus võrdsuse pärast ei tohiks olla eesmärk**. Et ei tekiks olukorda, kus vanemad lepivad kokku võrdses jagamises, aga üks ei oska „kättevõidetud” ajaga midagi peale hakata, on ise muude tegemistega hõivatud, laps viibib pidevalt üksi, uue partneri, vana-vanemate või hoidja hoole all, kuigi teisel vanemal on samal ajal kõik võimalused lapsele pühenduda.

Juhtub sedagi, et isa lausa nõuab 50-50 õigust, ent ometigi, kui on tema aeg, on ta kõige muuga nii hõivatud, et lapsele ta pühenduda ei suuda. Sageli on see variant vanematevahelise võimuvõitluse kõige küünilisem vorm, kus oma õigust aetakse taga mitte selleks, et lapsele pakkuda kvaliteetaega, vaid et vaenlaseks muutunud ekspartnerile „ära teha”.

Vanemal on õigus sel ajal, kui laps temaga on, jätta laps usaldusväärse hoidja kätte ning teisel vanemal puudub õigus dikteerida ja kontrollida, kelle hoole all laps on. **Aga kui laps viibib enamuse ajast, mil ta võiks olla oma vanemaga, hoopis kellegi teise hoole all või lausa üksi, peaks kaaluma, kas selline ajajaotus vanemate vahel on ikka lapse huvides**. Paraku esineb selliseidki juhtumeid, kus näiteks põhihooldajast vanem sõidab paariks päevaks ära, aga ei pöördu põhimõtteliselt lapse teise vanema poole, kes hea meelega lapsega tegeleks, vaid annab lapse alati kellegi „enda oma” hoida. Lihtsalt kiusust. Või mõtlematusesest.

Skandinaaviamaades on rohkem kui meie kultuurikontekstis levinud lapse jagamine ja kahe kodu korraldus. Perioodi pikkus kõigub – pool nädalat, nädal, kümme päeva, aga perioodid ema ja isa juures on võrdsed või kui mitte täpselt võrdsed, siis vähemalt 65% ajast ühe juures ja 35% ajast teise juures. Väikelastel, kel endal ajataju umbmäärane ja arusaama kalendrist veel pole, soovitatakse abimeheks anda värviline kalender, kuhu joonistada nii mitu päeva, kui palju ta on ühe vanema juures. Nii õpib juba kolme/nelja-aastane laps kalendrit tundma ja arvestama, mitu päeva on jäänud teise vanemaga kohtumiseni. Just sellepärast, et lapsel ei tekiks solgutamise tunnet, mis võib tekkida kolides ühe nädala jooksul mitu korda, soositakse näiteks põhjamaades võrdse hooldusõiguse puhul pikemaid perioode – vähemalt nädal või kümme päeva, suuremate laste puhul ka kaks nädalat ühe vanema juures ja siis sama periood teise vanema juures. Kuu jooksul kaks korda kolida on lihtsam kui igal nädalal kotte pakkida.

Sellisel juhul peavad mõlemas kodus olema head mängu- või õppimistingimused, mänguasjad või koolitarbed ja riided, et vältida iganädalast kogu elamise kolimist.

On ka näiteid, kus laps jääb elama ühte koju ning vanemad kolivad koradamööda, veetes kumbki mingi aja lapsega ja siis omaette. Ilmselt selline elukorraldus on lastele mugavaim – ta ei pea oma asju vedama, olud jäävad tema jaoks muutumatuks, aga vastuhääled rõhutavad kolimise stressi

vanema jaoks ning vanema stress kandub ju alati lapsele üle. Nii et seegi lahendus pole ideaalne, kuna sobib paremini vaid nendele vanematele, kes ei loo uut perekonda.

Meie kultuuriruumis on siiani lapsed pärast lahkuminekut enamasti ema juurde jäänud. Kui suhtest lahkub naine, võtab ta lapse tavaliselt kaasa, ja kui suhtest lahkub mees, jääb laps tavaliselt ema juurde. On ka harvem esinev variant, et suhtest lahkub naine ja jätab lapsed mehega. See variant, et suhtest lahkub mees ja võtab lapsed kaasa, on väga harv, aga juhtub sedagi. Tavaliselt eeldab see tugevaid häireid ema psüühilises seisundis, vastutustundetust või võimetust lapse eest hoolt kanda. Emast ei lahuta ka kohtud lapsi kergekäeliselt.

Kuigi viimatimainitud variant ei esine sageli, on see paljude lahutavate naiste hirm (ning järelkult ka paljude meeste ähvardus): „Ta võtab mult lapse(d) ära!” See hirm pole võõras ka meeste, kelle juurest on naine koos lastega lahkunud. Juba ainuüksi selle mõtte idu näitab, et lahkuminekujärgne maastik pole koostööaldis ja et sellel paaril käib tugev võimuvõitlus või ollakse teineteisest täiesti võõrandunud.

Ehk oleks aeg muuta meie kultuuriruumi tava, kus enamiku isade saatusjoonele on peale lahkuminekut kirjutatud oma lapse elus distantsilt osaleda? Jah, paratamatult on meie seas palju vastutustundetuid isasid, kes tahavadki oma kohustuste eest põgeneda, aga mulle näib, et sama palju või veelgi rohkem on isasid, kes enne lahkuminekut olid oma lapse või lastega palju lähedasemad kui naisega. Kõigi huvides on, et see kontakt ei katkeks egoistlike võimuvõitluste tõttu.

Kui laps ise ei taha teise vanema poole minna?

Kuna lahutatud peres on suurem tõenäosus kaotada kontakt isaga kui emaga, olen võtnud kirjutada sellelt mättalt, kui lapse põhikodu on ema juures ning juhtnöörid, mida teha, kui laps ei taha minna teise vanema juurde, on seega samuti adresseeritud emale¹⁸. Tegelikult eksisteerib ka vastupidist näidet, kus lapse põhikodu on isa juures ning ta ei taha ema juurde minna. Seepärast palun vastupidistel juhtumitel sõnad ema ja isa lihtsalt ära vahetada.

¹⁸ Mulle näib, et tekst on raskemini arusaadav, kui kirjutada kogu aeg üks vanem ja teine vanem.

Vanemate poolt rahulikult aktsepteeritud reaalsus on lapse loomulik normaalsus. Kui mõlemad vanemad otsustavad, et lapsel on nüüd kaks kodu või et üks kodu jääb põhikoduks, aga teise vanema kodu ukseid on talle alati valla, seda lapsele rahulikult edastavad ning toetavad last selle ideega kohanemise faasis, **harjub laps suhteliselt ruttu sellega, mida ta vanemad nüüd uueks normaalsuseks peavad. Lapse kohanemine on otseses sõltuvuses vanemate toetusega.**

Kui üks vanem aga elab lapse teise vanema juurde minekut valusasti üle, pole mingit põhjust imestada, et lapsel on kohanemine uue elukorraldusega raske. Kui ema on pinges lapse isaga kohtumiste eel, võib lapski muutuda ärevaks ja keelduda isa juurde minemast. See omakorda pingestab ema-isa suhteid, mis bumerangina jälle last tabab. **Isegi kui ema midagi ei ütle, on lapsed nii tundlikud, et loevad ema energiaväljast, tema kulmude asendist ja hingamisest, et tema minek isa juurde emale vastumeelne ja valus on. Ja laps võib öelda, et ta ei tahagi minna või kui läheb, siis raske südamega. Ükski laps ei taha oma vanemale valu teha.**

Teraapias kuuleb sageli lugusid naistelt, kes küsivad: „Aga mida ma peaksin tegema? Sundima oma last isa juurde minema, kui ta ei taha? Laps ise ütleb, et ta ei taha minna, mina pole talle neid sõnu suhu pannud!”

⬡ **Laps ei taha minna sinna, kus tal on paha.** Lapsel võib tõsi taga olla. Kui ta isa juures tajub, et isa on mingil moel emotsionaalselt vägivaldne – räägib emast tagaselja või avalikult halvasti, ei pea oma lubadustest kinni, reedab lapse usaldust, on väga kriitiline või hinnanguline, solvab, karjub, käitub ebalugupidavalt, on närviline, ebastabiilne, alkoholihoobes või füüsiliselt vägivaldne, on tõesti palju tahta, et laps sellisesse keskkonda minna tahaks.

⬡ **Kui põhjus on selles, et isa juures on igav** või muul moel ebameeldiv (näiteks kui isa ei tegele lapsega, vaid keskendub ainult oma uuele partnerile või jätab teda pidevalt kellegi teise hoolde), on isa ülesanne vaadata endale otsa ning küsida: „Mida ma peaksin teisiti tegema, et mu lapsel minu juures hea ja tore oleks?” Eriti kui isa pole selle hetkeni lapsega sisuliselt tegelenud, võib ta tõepoolest nõutu olla. Mida lapsega ette võtta? Ema nõu on siin suureks abiks. Kui põhihooldajast ema suudab ületada oma negatiivsed tunded lapse isa suhtes ja kõrvale panna vaikse kahjurõõmu, et laps eelistab teda, ja keskenduda sellele, kuidas last julgustada isaga suhtlema, saab laps oma võõristusest enamasti üle.

Tingimusel muidugi, et isa tõesti pühendab oma lapsele kvaliteetaega. Ema huvides on, et lapsel oleks hea ka isa juures, sest see on lapsele arenguliselt parim.

⬡ **Kolmas põhjus, miks laps ei taha isa juurde minna, on tavaliselt selles, et lapsel pole tekkinud head suhet isa uue partneriga,** keda ta kas mingil põhjusel pelgab või lojaalsusest ema suhtes vaenab. Eriti kui uuel partneril endal on lapsed, võib eelmisest suhtest pärit laps tunda, et tema jaoks pole isa kodus aega ega ruumi. Sellele teemale, kuidas lähendada last ja uut partnerit, pühendan palju aega järgmistes peatükkides.

⬡ **Neljas põhjus on seotud vastuseisuga muutusele.** Igas vanuses inimestele on omane, et nad ei taha muutust. **Nii veider kui see ka pole, on isegi muutus positiivsuse suunas inimesele mõnikord raske.** Harjumuspärasest rutiinist on raske tulla välja. Seda eriti lapsel. Olles lapsevanem, oled Sa kindlasti kogenud, et laps protesteerib magamaminekse vastu, kuigi ise näeb juba püstijalu und. Laps ei taha merest välja tulla mõnikord ka siis, kui hambad kastanjettidena plagisevad ja keha kitkutatud kana meenutab. Laps võib resoluutselt keelduda juurvilju söömast. See, et laps ütleb enne isa juurde minekut, et ta ei taha minna, on igati normaalne ilming. Väga sageli peab laps isa juures programmilisi kõnesid, et ta ei soovi põhikoju tagasi minna, kuna mäng on pooleli. Laps ei pruugi ise veel aru saada, mis on talle hea. Kontakt isaga on talle hea nagu seda on ka juurviljad ja õigel ajal voodisse pugemine. Ometigi ei arva keegi, et kui laps protesteerib hambapesu, mängu lõpetamise või magamamineku vastu, et ta on lahkumineku traumaeritud. Seda oskab igaüks näha arenguetapina. Paljud annavad aga lapse sõnadele, et ei soovi teise vanema juurde minna, tähenduse, et lahusvalust traumaeritud väike inimene mõtlebki seda tõsiselt.

⬡ **Viies põhjus keeldumiseks on aga (kuigi ükski ema seda endale tunnustada ei taha), et laps loeb ema olekust ja suhtumisest välja ema vastumeelsuse ning laps tahab olla oma emale lojaalne.** Isale muidugi ka. Laps tahab olla mõlemale vanemale lojaalne. **Vanem, kes kasvõi oma sisemuses taunib lapse kontakti teise vanemaga, tekitab oma lapses lojaalsuskonflikti.**

Hea üksijäänud vanem, tee lapsele minek lihtsamaks, ära uuri ta käest, kas ta soovib minna. Saada ta teele rahuliku meelega või kui ta ikkagi protesteerib, siis julgusta teda, et see tunne läheb varsti üle. Ära saada last ära vesise pilgu ja ohetega. Lapsel on niimoodi raske minna ja ta süda jääb Sinu

pärast valutama. Suure tõenäosusega on lapsel teise vanema juures tore ning veendununa kõlanud keeldumissõnad unustatud niipea, kui ta teise vanema juurde saabub.

Mida siis teha, kui Su sisemus karjub valust, kui laps peaks minema teise vanema juurde, aga Sa ei taha, et Su laps lojaalsuskonflikti tunneks? **Sind aitab see, kui tõused egoismi tasandilt kõrgemale altruismi tasandile ja teed endale nii mõistuse kui südame tasandil selgeks, et Su lapsele on parim, kui ta saab suhelda mõlema vanemaga.**

Laps saaks süümevabalt minna vaid siis, kui ema teda selleks sõnades julgustaks ning näitaks ka oma tegudega, et ta seda tõesti mõtleb. Kui ta jääb ukse peale kurvalt lapsele järele vaatama, on kõik julgustavad sõnad nullitud. Ema sõnum – „Sa rõõmustad mind, kui lähed kohtuma isaga, tegema toredaid asju, see on sinu jaoks tähtis. Ma saan suurepäraselt hakkama, mul ongi nendeks päevadeks niipalju huvitavaid plaane ja ma tahaks tööpooldest ka natuke omaette olla ja enda asju ajada” – annab lapsele lahkumiseks tiivad, mis kannavad ta pärast jälle ema juurde tagasi. Tagasi tulles teeb ema targasti, kui jutustab, mida tema toredat vahepeal ette võttis. Kui ema pajatab vaid sellest, kuidas ta last igatses ja kui kehv tal ilma lapsega oli, on lapsel järgmine kord raske minna.

Loomulikult tahab iga vanem, kes on harjunud pidevalt lapsega koos olema, teada, kuidas ta lapsel teise vanema juures läheb. Väikelapse puhul peaks olema normaalne, et vanemad hoiavad omavahel sidet. Kui laps on juba nii suur, et ta oskab ise helistada, võib teha lapsega kokkuleppeid, et laps helistab ise. Emad teevad mõnikord ülihoollisusest lapsele mitu kõnet päevas. Ühest küljest on see küll tore hoolimismärk, aga pahatihti suurendab liigsage telefonikontakt emaga lapsel igatsust tema järele. Eriti siis, kui ema rõhutab, kuidas ta ise last igatseb ja kui tühi elu ilma lapsega on.

Suuremate laste puhul tasub emadel kõrva taha panna, et eetrivaikus tähendab enamasti seda, et lapsel on tore olla ja ta saab endaga hästi hakkama. Jah, see tähendab ka seda, et ema ei tule talle meeldegi ja see on lapse iseseisvumise näitaja. Emadel ei tasu seda tõlgendada nii, et laps on ta unustanud, vaid õnnitleda end selle puhul, et ta on osanud anda lapsele kaasa piisavalt turvatunnet ja toimetulekuoskusi. **Valus viga, mida emad mõnikord teevad, on riielda teise vanema juures viibiva lapsega selle pärast, et tollel unus emale helistamine sootuks.** Kui laps viibib isaga, pole tarvis talle sisendada süütunnet, et ta kogu aeg emaga olla ei vali.

Juhul, kui teine vanem ei ela läheduses, vaid temani jõudmiseks on vaja kasutada bussi, rongi või lennukit, peab vanem, kui ta ise põeb reisiärevust, suutma oma emotsioone nii palju kontrollida, et ta ärevus last ei nakata. Raske – jah, võimatu – kindlasti mitte. Vanema ärevus võib samuti olla põhjuseks, miks laps ei taha minna.

Vanem, kes lahkuminekujärgselt määratleb end kui psühholoogilist ainuvanemat, tahab olla oma lapse jaoks kõige tähtsamaks kiindumusuhteks. Nii mõnigi kord käitub selline vanem, nagu oleks laps tema omand, keda ta siis oma suva järgi annab teise vanemale ka „mängida” ja kui ei taha, siis ei anna. Justkui oleks tal mingil põhjusel lapsele rohkem õigusi. Ta soovib, et kõik hea jõuaks lapseni tema kaudu. Kuigi võiks ju tunduda, et iga vanem tahab, et ta lapsel on teise vanema juures tore, igatseb end alateadlikult psühholoogiliseks ainuvanemaks pidaja pahatihti kuulda, et lapsel oli oma teise vanema juures paha, igav. Sest vaid tema juures peaks laps tundma end tõeliselt hästi ja turvaliselt. Mõtlemine, et „laps on minu oma”, ei ole lahkuminekule järgnev kanaemalik reaktsioon. Tavaliselt on see omandiinstinkt sellisel vanemal juba lapse sünnist saadik, mis valdaval juhul on tingitud sellest, et lapsega oli ta emotsionaalne side väga palju lähedasem kui partneriga.

Selline vanem võib võtta ette ka lapse „ülekuulamise”, kui too teise vanema juurest naaseb. Paraku on tal oht anda iga küsimusega ja reaktsiooniga lapsele edasi sõnumit: „Mulle ei meeldi see, mida sa seal teed!” Ja laps, vaeseke, on jälle kahvliis – ühest küljest ta heameelega ju jutustaks, mida teise vanema pool ette sai võetud, teisest küljest õpib ta peagi vaikselt varjama, et armastatud vanemale mitte liiga teha. Järjekordne eluline õppetund lapsele diplomaatia varasalvest: „Räägi vähem, kui vaja, ära näita välja rõõmu!” Milline vanem tahaks, et ta laps sellise elukooli omandaks?

Seega, lapsele minekul antud õnnistus on kui psühholoogiline luba olla teise vanema (ning tema uue partneri) juures õnnelik ja rahul.

Vanemate püha kohustus, et säilitada lapse terviklik sisemaailm, on hoiduda üksteise halvustamisest, naeruvääristamisest või muul moel madaldamisest lapse ees. Sõltumata omaenda valutamise määrast, pettumusest ja vihast, võiks täiskasvanuil olla nii palju oidu hoolida oma lapse psüühilisest maailmast, et hoida lapse silmis teisest vanemast üleval head või vähemasti neutraalset kuvandit nii vanemana kui inimesena. Ja seda

isegi siis, kui enda ekspertarvamus ekspartnerist vaid tumedates värvides kangastub.

Suur eneseületamine? Vaieldamatult. Eneseületamine ja eneseareng käivad käsikäes. **Lapsevanemaks olemine ongi üks hiiglaslik enesearendusprojekt.**

Kes otsustab lapse saatuse?

Sõltumata sellest, kes lahkus või mis põhjusel ta lahkus, tuleb esimese sammuna koheselt pärast lahkuminekut korraldada lapse kontakti alalhoidmine teise vanemaga (tingimusel, et me räägime normaalsest, lapsega lähedases suhtes olevast, mitte emotsionaalselt ja/või füüsiliselt vägivaldsest või vastutustundetust vanemast, kelle juures lapsel pole turvaline olla).

Lapsele ei tohi panna otsustamise raskust, kus ta elab ning millal ta teise vanemaga kohtub. Lapsele selle otsuse jätmine on vastutuse endalt lapsele veeretamise viis. See on lubamatu. **Need kokkulepped tuleb teha vanemal, arvestades lapse soovide ja vajadustega.** Vanemad teevad sageli selle vea, et küsivad lapselt, kelle juures ta tahab elada ning millal ta soovib teise vanemaga kohtuda. Sageli valib laps lojaalsusest jääda senise põhihooldaja ehk ema juurde. Kui vanem (enamasti see, kes jääb üksi) on lahkuminekust väga traumeeritud, otsustab laps lojaalsusest ja tahtmisest talle tuge pakkuda tema juures elamise kasuks. Tüdrukutel on suurem tõenäosus vastata, et elukoht olgu ema juures. Poistel võib tekkida rohkem vastakaid tundeid selles, kumba valida, eriti juhul, kui isaga on toredad kogemused tema põlvel autojuhtimisest või jalgpallimängust või lohe lennutamisest.

Väikelaps ei adu veel enda vajadusi, ta ei oska sõnastada, et ta vajab kontakti mõlemaga. **Kui ta pannakse valiku ette, tundub lapsele, et ta peab valima ühe VÕI teise. Ta ei oska veel niimoodi mõelda, et ta saab valida NII ÜHE KUI teise.**

Teismelisele ja noorukile võib tunduda, et ta teab, mida ta tahab. Paraku eksivad ka teismelised ja noorukid (kuigi nad selles vanuses tunduvad endale nii mõnigi kord surematud ja ilmeksimatud) ja tagantjärele kahetsevad nad, et loobusid võimalusest veeta aega ka teise vanemaga.

Siin tasub usaldada ikkagi lapsevanemate tarkust, et elukorraldus saaks seline, kuhu mahuks piisavalt kontakti mõlemaga, mitte lapse lapsearust ja siirast lojaalsusest tulnud ettepanekuid.

Samuti peab jälgima, et läbirääkimistel räägiks kõvemat häält vanemlik tarkus, mitte valust või kättemaksust kantud ego. Haigetsaanud ego võib mõnikord lapse kaitsmise egiidi all korraldada repressiivseid lahendeid. Nii võib solvunud üksijääja kuulutada, et lapse kaitsmise eesmärgil ei tohi lahkunud vanem last mitu kuud näha. Et niimoodi saab laps rahuneda. Aga mõelgem hetkeks, kuidas laps võib seda tajuda? Mida see lapse jaoks tähendab? Kuidas see mõjutab lapse suhet lahkunud vanemaga? **Laps tajub seda tavaliselt nii, et lahkunud vanem justkui jättis tema maha, et ta pole piisavalt väärtuslik, et vanem tema jaoks aega leiaks.** Lahkuminekujärgne paus lapse ja ära läinud vanema suhtluses ei aita lapsel rahuneda (välja arvatud muidugi sel juhul, kui vanem oli emotsionaalselt või füüsiliselt vägivaldne nii tema kui teise vanema suhtes). Laps, kes on elus kogenud hülgamist, võib hilisemas elus olla klammerduv ja kontrolliv. Seepärast peaks igal juhul lapse tuleviku nimel korraldama elu niimoodi, et lapsel ei tekiks tunnet, et tema sai hüljatud.

Head kokkulepped sünnivad siis, kui vanemad tõesti oskavad kuulata ja mõista, mida laps tunneb, ning lähtuvad lapse huvidest. **Variant, kus laps jääb elama ühe vanema juurde ja ei kohtu teise vanemaga üldse või siis on need kohtumised juhuslikud, pole lapse huvides.**

Lapse huvides on jääda lahtusjärgselt ja/või kärgpereaegeelt samasse sotsiaalsesse keskkonda ehk siis kooli, lasteaeda, trenni, kus tal on sõbrad. **Kui perekondlikus plaanis on suured muutused, jäägu tal vähemalt koduväline keskkond stabiilseks.** Lapse heaolu kõrgele kohale seadvad vanemad valivad nii mõnigi kord elukohad, mis on üksteisele nii piisavalt lähedal, et võimaldada lapsel mugavalt käia nii ühe kui teise juurest kooli/lasteaeda või sõprade juurde.

Üks on kindel – kui peres on mitu last, võiksid nad lahkuminekujärgselt kindlasti elada koos, mitte nii, et ema saab ühe ja isa teise lapse. Lapsel on keeruline hakkama saada ühe vanema eemaldumisega. Õde või vend on saatusekaaslane, lapsed on lahtusprotsessis tihti üksteisele suureks toeks. Aga isegi sellele nii suhteliselt üheselt kindlale soovitusel saab leida vastuarargumente – mõnikord on laste omavahelised suhted väga vaenulikud, nii et mingi aeg teineteisest lahus võib parandada nende suhteid. Või siis mitte – annab kohtumistel veel rohkem põhjust nägeluseks.

Nii mõnigi kord võtab kõigi osapoolte vajadusi arvestava lahenduse leidmine aega. Ei pea arvama, et õige ja pikaajaliselt toimiv lahendus peaks sündima nädal peale lahkuminekut. **Algul saab teha ühe otsuse ning seda aja jooksul korrigeerida.** Muutujaid on selles võrrandis ju palju – lapse vanus, tema seotus emaga, ema/isa psüühiline seisund, lapse vajadused, vanemate võimalused.

Kui Sina või keegi Su lähedastest on olukorras, kus peab tegema lapse elukorraldust puudutavaid otsuseid ning konsensus tuleb sama raskelt kui poliitikutel koalitsioonilepingute sõlmimisel, pöördu pereterapeudi või lastekaitse töötaja poole¹⁹. Väga konfliktsetes või väga õnnetus olukorras inimesed ei pruugi suuta selgelt mõelda ning langetada lapsi kõige vähem kahjustavaid otsuseid.

Olen tööalaselt kohtunud mitme ahastava mehega, kelle naine on lahkunud, võtnud lapsed endaga kaasa ega ole võimaldanud laste isal lastega enam kohtuda. Nii suur on olnud naise pettumus oma mehes, et ta ei näe eksmeest enam kuidagi laste maailma kuuluvana.

Kordades rohkem näeb teraapias naisi, kellele lahkuminek on tulnud šokina. Sellise naise maailm, peremudel, on kokku varisenud. Laps(ed) on ainus, mis hoiab teda veel „toimimas” ja kes esindab ta elus midagi harjumuspärasest ja stabiilset. Tihti on sellele naisele laps ainus põhjus, miks veel üldse edasi elada. Sellisele naisele kõlab jutt, et ta peaks pool ajast (või veerand ajast või üldse mingi aja) olema ilma lapseta, hullumeelsena. Ta on just kaotanud perekonna, mida te veel tahate – lapse(d) ka ära võtta? „Mees läks ära, mingi, aga last ta küll kaasa ei saa!”

Nii mõnigi kord teeb sellises **emotsionaalses seisus naine panuse, et kui ta uude suhtesse lahkunud mehel ei võimalda lapsega kohtuda (või kui võimaldab, siis väga lühikest aega), siis mees suurest isaarmastusest pöördub siiski koju – tema ja lapse juurde – tagasi.** Mõnikord see tõesti töötab. Aga väga sageli nii siiski ei juhtu. Mis juhtub, on suurema tõenäosusega hoopis see, et uus suhe on niipalju emotsionaalset lähedust pakkuv, et mees elab üle selle valu, mida lapsest eemaldumine talle tegi, isegi siis, kui ta on lapsesse väga kiindunud. Ahastuses naine ei oska arvestada uue suhte värskusest tuleneva valuvaigistava toimega. Valutav ja solvunud naine ei taha teha midagi, et soodustada lapse suhtlemist isaga. „Vaadaku siis mees ise, kuidas ta hakkama saab ilma lapseta. Las piinleb igatsusevalu!” Inimlikul

¹⁹ Kuigi paljud usuvad ikka veel, et kõik terapeudid, psühholoogid ja muud nõustajad on ise oma eludega puntras olevad inividid, peaks tänase päeva abistavate elukutsete esindajate seas leiduma igale ühele vastavalt maitsele terveid ja kompetentseid tegijaid, kes tööpoolest oskavad Sind aidata leida lapsele parim elukorraldus.

tasandil igati mõistetav – naine on saanud tugevalt haiget ja kui mees tõesti tahab minna, pole see enam naise mure, millised hingepiinad meest mujal olles närivad.

Kui mehe suhe oma lapsega polnud aga tugeval kiindumussuhtel põhinev, teeb naine sellise käiguga hoopis teene uuele suhtele – romantilises suhtefaa-
sis värske paar saab kohustustevaba aega – ning karuteene oma lapsele – too ju igatseb isa, aga isa hoopis kaugeneb ema otsuse tõttu. Lisaks teeb naine ka oma elu keerulisemaks, jättes end ilma kaasvanema toest ja abist. Tundes end ohvrina, tahab selline naine teha kättemaksuks oma valu eest mehele ka valu. Tagatipuks annab ta sellega ainst uuele paarile enda kritiseerimiseks ja ühine vaenlane liidab ju inimesi.