

019: Perenõustamine

2EAP

2. loengupäev



Maire Latvala
maire_i@yahoo.com

Käsitletavat teemad

- Perekonna projektsiooni protsess: sümptomaatika lastel või täiskasvanud pereliikmetel, vaadeldud läbi peresüsteemi
- Sümptomaatiline tsükkel
- Isa roll peresüsteemis
- Perevälised kolmnurgad
- Lahutus
- Kärgpere eripärad
- Haigus ja lein pereprotsesside mõjutajana
- Abistaja kui tööriist, võimalused ja piirangud, võimalik rollisegusus; eneseanalüüs

Pere projektsiooni protsess: sümptomaatika lastel



Perekonna projektsiooni protsess

- Pere projektsiooni protsess - vanemate eristamatus põhjustab sümptomi ühel või enamal lapsel. Projektsiooni esineb igas peres mingil määral.
- Enamus peredes 3 stressiga toimetuleku mehhanismi:
 1. paarisuhte konflikt,
 2. abikaasa düsfunktsioon ja
 3. projektsioon lastele.
- Paarisuhte konflikt või abikaasa düsfunktsioon ei mõju nii rängalt lastele. Kui stressis peres on vähe abielukonflikte ja abikaasad terved, on tõenäoline, et sümptom tekib lapsel/lastel.

Erisumatuse mõju lastele

- Eristumatus keskendub esmalt ühele lapsele, kelle eristumine saab olema vanematest madalam (teistel lastel vanematega sama või veidi kõrgem). Kui eristamatuse hulk peres on liiga suur, kaasatakse protsessi järgmised lapsed. Üheski peres pole lapsed võrdselt haaratud pere emotsionaalsetesse protsessidesse.
- Laste kaasamine – emotsionaalse poole- või eemalehoidmine, mida vanem (ema) tunneb lapse suhtes. Tegemist on automaatse protsessiga, mida ei saa muuta vastupidiselt käitudes.

-
- Eristumatuse üle kandmine ühest põlvest teise on seotud vanemate uskumuste ja tegudega. NB! See, mida vanemad ütlevad end uskuvat/tegevat, ei pruugi olla see, mida nad teevad.
 - Konkreetsemal tasandil on projektsioon seotud vanemate eristumatuse tasemega, ärevuse määraga lapse eostumise ja sünni hetkel ning vanemate orientatsiooniga abielu ja laste suhtes.

Tüdrukud, kes unistavad...

- Bowen'i väitel varajased mõtted abielust ja lastest esinevad sagedamini tüdrukutel kui poistel.
- Tüdruk, kes unistab peamiselt abikaasast, on tõenäolisemalt paarisuhtes, kus ta fokusseerub enam partnerile. Kui suhtes esineb stressi, väljendub see konfliktis ja partneri düsfunktsioonis.
- Tüdrukud, kes keskenduvad unistustes enam lastele, kalduvad hiljem olema haigete laste emad. Protsess võib olla nii intensiivne, et partneri osa ei mängi selles mingit rolli.

Projektsiooni protsessi kirjeldus

- Projektsioon on seotud emainstinktiga ja sellega, kuidas ärevus mõjutab instinkti läbi raseduse ja lapse imikuea. Isal on pigem toetav roll projektsiooni protsessis. Ta on tundlik ema ärevuse suhtes, toetab ema arvamust ja püüdeid täita vanemlikku rolli.
- 1. ema ärevus – 2. lapse ärev reaktsioon – 3. ema tõlgendab valesti – 4. ema ärevamaks – 5. ärev ema ülehoolditsev, muretsev, kaastundlik – 6. lapse võimeid alahinnatakse – 7. lapse probleem süveneb ja laps muutub nõudlikumaks/abitumaks/haigemaks.
- Edasi viib protsessi ema või lapse ärevus.
- Nt ema tunneb end ebakindlalt inimsuhetes ja seetõttu jälgib märke ebakindlusest oma lapses. Kui ta märkab midagi, mida saab ebakindlusena tõlgendada, muutub see tema mõtetes faktiks. Järgneb ema suhtumine ja käitumine, mis kinnitab lapsele, et too on ebakindel.
- See, millele ema fokusseerib (füüsiline või vaimne tervis, teatud käitumismustrid), tuleneb tema enda lapsepõlvkodust.

-
- Vanemate ülereageerimine võib olla positiivne, negatiivne või konfliktne. Tihti muutub positiivsest negatiivseks millalgi lapse teismeeas. **See, millal lapsel võivad sümptomid välja kujuneda, on mõjutatud kahest muutujast: perekonna ärevuse tasemest ja lapse eristatuse määrast.** Lapsepõlves võivad esineda mõned sümptomaatilised episoodid, kui on ärev aeg. Ajapikku need episoodid kasvavad suurteks sümptomiteks teismeeas või pärast seda. Ema ja lapse vahel võib esineda intensiivne emotsionaalne sulandumine, kus ema-lapse suhe on positiivne kuni teismeeani, kuni laps üritab iseseisvuma hakata. Siis võib lapse suhe emaga või mõlema vanemaga muutuda negatiivseks ja lapsel arenevad tõsised sümptomid. Mida intensiivsem sulandumine ema-lapse vahel, seda sümptomivabam laps, kuni noore täiskasvanuna võib ta sattuda psühhoosi.
 - Projektsiooni tulemusena võib laps käituda väga erinevalt: olla üksildane või hea seltskonnaliige; üle- või alafunktsioneerija (*overachiever/underachiever*); kergelt juhitud või hoopis seatud korra vastu mässu õhutaja.

-
- Põhilised projektsiooni mustrid on kõigis peredes samad, erinevad variatsioonide poolest vormides ja intensiivsuses.
 - Ühes äärmuses on see, et lapse sümptom võib muutuda eluaegseks düsfunktsiooniks. Teises äärmuses, et lapsel ei kujune kunagi tõsist sümptomaatikat.
 - Enamikel inimestel, kes on projektsiooni objektiks olnud, ei lähe elus nii hästi kui nende õdedel-vendadel ja neil on õdedest-vendadest madalam eristumise tase.

Lapsed, kes osutuvad pere projektsiooni objektiks:

- Lapsed, kes eostunud ja sündinud ema stressi perioodil, esimene laps, vanim tütar või poeg, ainus laps vastassooliste laste seas (paljudel emadel on kindla soo osas eelistus, mis sõltub nende päritoluperekonnast), emale emotsionaalselt eriline laps või see, keda ema arvates isa peab eriliseks lapseks.
- Erilised lapsed: puudega, kartlikud, koolikutega, paindumatud ja emale mittereageerivad algusest peale. Emotsionaalne panus neisse lastesse on suur.

Emotsionaalne äralõigatus (cutoff)

- ❑ **See, kui palju on lahendamata emotsionaalset kiindumust (sõltuvust) oma vanematesse, võrdub inimese mitte-eristumise hulgaga.**
- ❑ Lahendamata kiindumust käsitletakse inimese enda sees psüühika tasandil eitamise ja enda mina isoleerimisega, kuigi samal ajal võidakse elada vanemate lähedal.
- ❑ Kõikidel inimestel on mingil määral lahendamata kiindumust oma vanemate suhtes.
- ❑ *Cutoff* väljendab seda, kuidas inimesed käsitlevad oma lahendamata emotsionaalset kiindumust oma vanematesse. Mida madalam eristumise aste, seda intensiivsem on lahendamata kiindumus.
- ❑ Kontseptsioon käsitleb küsimust, kuidas inimesed eristavad end oma minevikust selleks, et toimima hakata käesoleva põlvkonnana.

Cutoff...

- Lahendamata kiindumust üritatakse lahendada ära jooksmisega või emotsionaalse ja füüsilise distantsi loomise kombinatsiooniga. Vahepealne võimalus on viibida eemal ja teha lühikesi, ebakorrapäraseid külastusi oma päritolupere juurde.
- Mida intensiivsem *cutoff* minevikuga, seda tõenäolisemalt on inimesel liialdatud kujutlused sellest, et vanemate pereprobleemid on nüüd tema pere probleemid ja seda tõenäolisemalt võivad tema lapsed teha *cutoffi* järgmisena.
- *Cutoff* peegeldab probleemi, „lahendab“ probleemi ja loob uue probleemi. Isik, kes jookseb ära oma päritoluperest, on sama sõltuv emotsionaalselt, kui see, kes jääb koju.

-
- Lahendamata kiindumuse korral vajab inimene lähedust, kuid on samas selle suhtes allergiline.
 - See, kes jääb vanemate lähedusse ja tegeleb suhetega intrapsüühilisel tasandil, kogeb tõenäoliselt teatud määral toetavat kontakti vanematega, tal on vähem intensiivne protsess. Stressi korral arenevad tal välja tema isikut puudutavad sümptomid – füüsiline haigus või depressioon.
 - See, kes jookseb füüsiliselt eemale, kaldub rohkem impulsiivsesse käitumisse. Ta näeb probleemina oma vanemaid ning ärajooksmine annab talle iseseisvuse tunde. Eriti võib seda näha teismeliste juures, kel on intensiivne sulandumine oma vanematega. Mida intensiivsem *cutoff*, seda suurem risk, et ta kordab sama mustrit esimese võimaliku inimesega. Ta võib sattuda suhtesse ja probleemide korral põgeneda ning korrata sama mustrit mitmeid kordi.
 - Äärmuslikumatel juhtudel rändab inimene kogu elu suhtest suhtesse või otsustab pigem üksi elada.

-
- Kes sulandunud päritoluperrega, kirjeldab suhteid kas ideaalse või hirmsana.
 - Tihti väidetakse, et kodus olid probleemid vanematega, aga välja kolides või lapse sündides probleemid kadusid. Väheneb ärevus, mitte sulandumine.
 - Bowen: ärajooksjate hulk on aja jooksul suurenenud, samuti nende hulk, kes praktiseerivad kommuunielu. Perekonna aseained on ebastabiilsed, kuna nad koosnevad inimestest, kes on pinge kasvamise korral oma pere juurest ära jooksnud ning nende puhul tõenäoline, et nad kordavad ärajooksmise mustrit.

Suhted päritoluperega mõjutavad tuumpere heaolu

- Mida paremini tuumperekond säilitab kontakti oma päritoluperekondadega, seda korrapärasem ja sümptomivabam on mõlema põlvkonna perekondade elu.
- Kui võrrelda 2 perekonda, kel on sarnane eristumise tase, kus 1. hoiab sidet päritoluperega, 2. mitte, siis tulemuseks on, et need, kes hoiavad sidet, jäävad samale eristumise tasemele ning neil ei kujune välja mingeid sümptomeid. Need, kes katkestavad sideme päritoluperega, saavad sümptomid/düsfunktsioonid ning järgmises põlvkonnas on eristumise tase madalam.
- Sümptomaatiline tuumpere, kel on cutoff päritoluperega, võib minna pikaajalisse teraapiasse ilma tulemusteta. Kui üks või mõlemad tuumpere vanematest suudavad taastada sidemed oma päritoluperega, ärevus taandub, sümptomid leevenevad ja pereteraapia võib anda tulemusi.

Tuumpere emotsionaalsed protsessid: paarisuhte konflikt ja sümptomaatika partneritel



Kuidas areneb sümptomaatika

- Kui inimesed abielluvad, toimub sulandumine emotsionaalsesse „meie“-sse. Sulandumine on ebamugav ja selle leevendamiseks on mitmeid viise. Tavaline on, et paarisuhtes on emotsionaalne distants. Teine võimalus on konfliktne paarisuhe, kus tüli vahetub intensiivset lähedust pakuva leppimisega.
- **Abielukonflikt** pakub stabiilse „lahenduse“ olukorras, kus ühelt poolt on vajadus läheduse järele ja teisalt allergia liigse läheduse suhtes. Konfliktset paarisuhted on väga intensiivsed. Suhte tsükkel: suur lähedus - intensiivne konflikt - leppimine ja suur lähedus. Üks pilk, märkus või hääletoon võib algatada uue konfliktiseeria. NB! Oluline ei ole aga mitte konkreetne teema, milles peaks tõde selguma, vaid tähelepanu tuleb pöörata suhte emotsionaalsele intensiivsusele.
- Intensiivne paarisuhtekonflikt võib kaitsta lapsi üleseotuse eest. Samas ei ole see garantii, sest pere võib vajada enam kui ühte mehhanismi, et toime tulla äreva olukorraga. Lapsed ei ole kaitstud siis, kui lisaks konfliktile kasutatakse probleemi projitseerimist lastele.

Sümptomi kujunemine partneril

- Paarisuhte pingeid saab leevendada, kui **üks abikaasa teeb kompromisse**. Surve selleks võib tulla mõlemalt osapoolelt: üks ei taha võtta vastutust, teine tunneb, et ta teab paremini, mis on õige. Mõlemale võib näida, et nad panustavad rohkem kui kaaslane. Mõõduka stressi korral võib selline suhe toimida, kuid stressi intensiivistumise ja kestmise korral ühe partneri toimimisvõime muutub järk-järgult pärsituks. Pärsitus väljendub füüsilise või psüühilise haigusena või sotsiaalse käitumisprobleemina. See partner, kes on sümptomi välja arenemiseks altim, on teinud pikema perioodi jooksul kompromisse, et säilitada suhte funktsioneerimine. Sümptomi võib saada kas üle- või alafunktsioneerija.
- Üle- ja alafunktsioneerija muster varieerub intensiivsuses. Võib esineda lühikesel perioodil. Kui üle- ja alafunktsioneerimise muster on peamine vahend mitteeristumisega toimetulekuks, muutub haigus tõenäoliselt krooniliseks ning sellest paraneda on keeruline.

-
- Mida paremini eristunud partnerid, seda realistlikumad ootused endale ja teistele. Kui ühel partneril on ebarealistlikud ootused, võib see tähendada, et üks osapool tunneb vastutust suhete harmoonia säilitamise või partneri eest. Teise eest vastutuse võtmine võib tähendada hoolikat jälgimist, kas teine püsib nõ etteantud rajal.
 - Sümptom, mis välja kujuneb, on süsteemi ärevuse väljendus.
 - Aja jooksul – kas indiviidi või tuumpere elu jooksul või läbi mitme põlvkonna – võivad inimesed progresseeruvalt olla surutud kindlasse vormi ning seda on üha raskem muuta.
 - Keegi ei soovi teist invaliidistada. Mõlemad osapooled kaotavad protsessis midagi.
 - Kui haigus muutub krooniliseks, võib see vähendada perekonna üldist ärevust. Abielulahutus sellises suhtes on harv (kuna hädaline on tänulik saadava abi eest ja hoolitseja üldiselt ei kurda) ja esineb vaid siis, kui partneri sümptomaatikale lisaks on suhtekonfliktid.

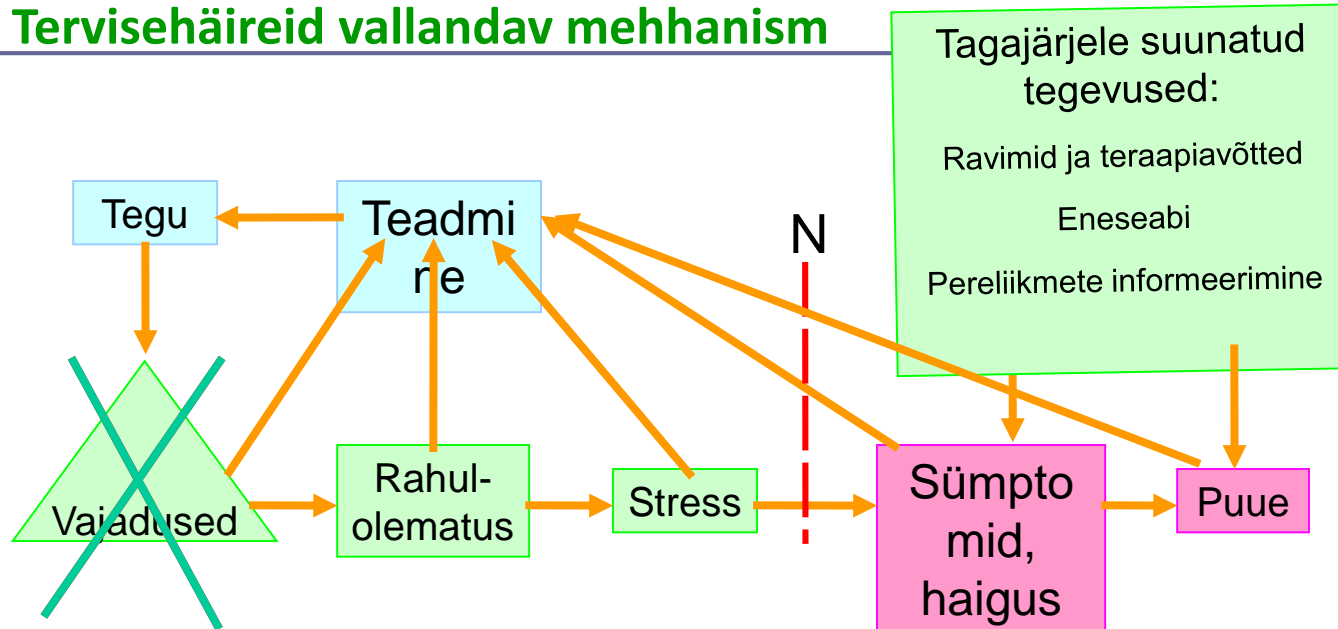
Kokkuvõtvalt

- ❑ Perekond ei tee ise teadlikku valikut selles osas, millised on ärevusega toimetuleku mustrid. Need programmeeritakse partneritesse nende päritoluperedes.
- ❑ Parem toimetulek ärevusega on peredes, kus on laiem kohanemismustrite valik kui neis peredes, kus on kohanemismustreid vähem.
- ❑ Teine tähtis muutuja on emotsionaalse kontakti kvaliteet ja sügavus, mis partneritel on oma päritoluperega. Üldiselt on nii, et mida enam tuumpere on päritoluperedest emotsionaalselt ära lõigatud, seda suurem tõenäosus probleemidele ja sümptomitele.

Sümptomaatiline tsükkel



Tervisehäireid vallandav mehhanism



Stressi-
olukorras
kogu
organism
talitleb
intensiivselt

Lastel: käitumishäired,
hüperkineetilised häired, tundeelu
häired, õppimisprobleemid,
suhtlemishäired, tikid,
söömishäired, kõnehäired jm

Täiskasvanutel: depressioon,
ärevushäire, psühhoosid,
hingamisteede vaevused,
seedejärgsed häired, haavandtõbi, astma,
kõrge vererõhk, nahahaigused,
kasvajad jm..

Vajaduste hierarhia Maslow järgi

5. Eneseteostusvajadused (rakendada oma võimeid, oskusi ning isiksuse ja iseloomu eripära sobival tööalal või tegevuses ja rahuldustpakkaval viisil)

4. Tunnustus- ja saavutusvajadused (kogeda tunnustust, positiivseid hinnanguid, lugupidamist; kogeda enda väärtust oma saavutuste kaudu)

3. Kuuluvuse vajadused (kogeda lähedust, soojust, mõistmist, armastust, sõprust, sümpaatiat, pakkuda seda teistele)

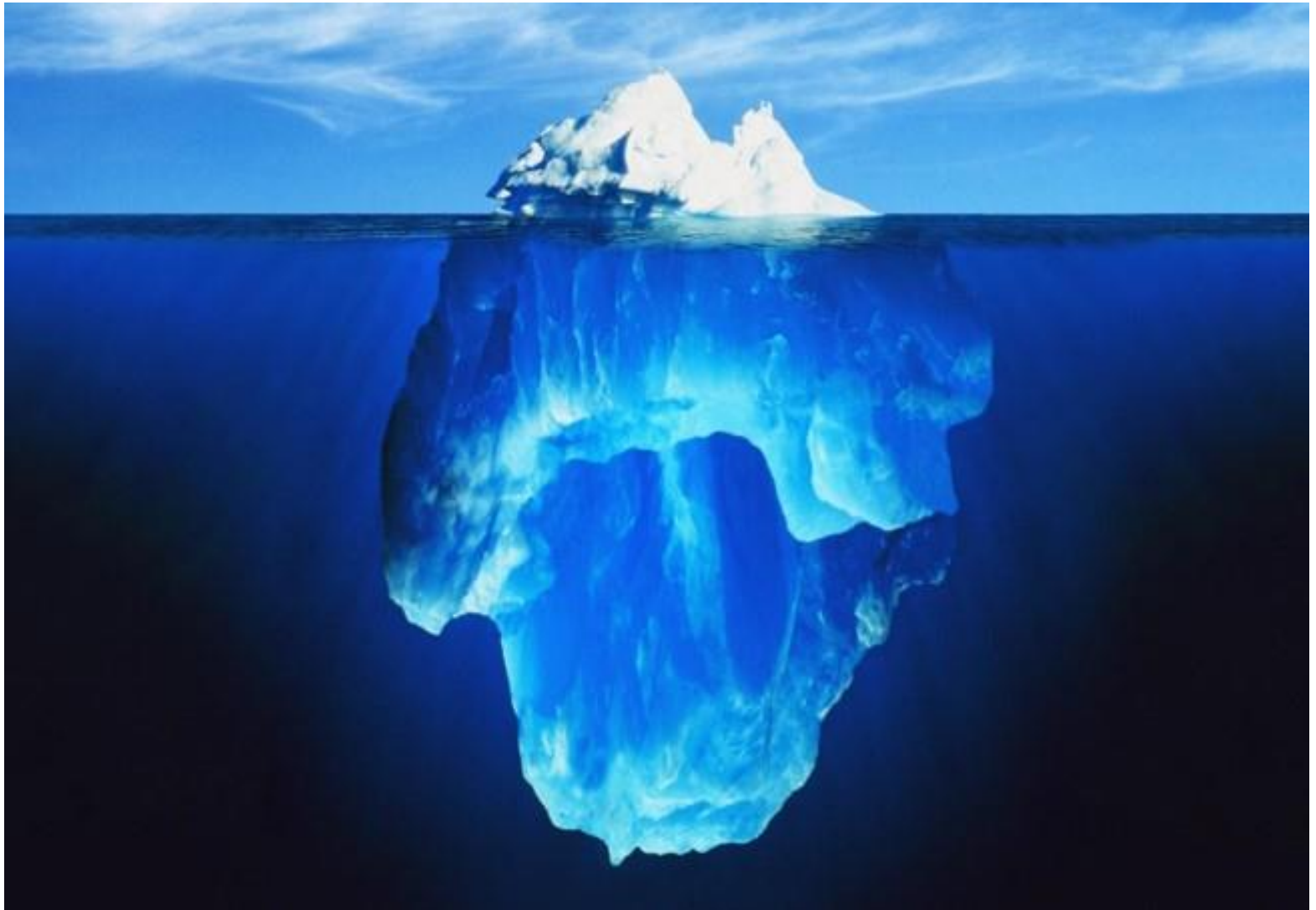
2. Turvalisuse vajadused (olla ohutus olukorras, tunda end kindlalt, julgelt, kaitstuna, kogeda piisavalt korrastatud maailma enda ümber)

1. Füsioloogilised vajadused (uni, toit, jook, soojus, puhkus)

Kuidas märgata ja väljendada oma vajadusi



Emotsioonide jäämägi



Mis on viha ja armastuse tunde all?

VIHA	ARMASTUS
Hirm	Rõõm
Pettumus	Õrnus
Valu	Rahulolu
Süü	Rahu
Kahetsus	Turvatunne
Ebamugavus	Mugavus
Üksildus	Usaldus
Ärevus	Aktsepteeritus
Mure	Lootus
Väsimus	Ühenduse kogemine
Jälestus	Tasakaal
Hüljatus	Puhkus
Kurnatus	Meeldivus
Abitus	Andustus
Traumeeritus	Jõud

Kuidas tunda ärritumise kerkimist



Imago dialoog

- Kõneleja räägib endast, oma tunnetest ja vajadustest „mina“-vormis. Ei süüdista. Lühikeste lausetena.
- Kuulaja kuulab, peegeldab: „ma kuulen, et sa ütled...“
- Kui vaja, kõneleja parandab, kui peegeldaja ei öelnud täpselt. Kuulaja peegeldab uuesti. Kuulaja küsib: „kas on veel midagi?“
- Kõneleja jätkab oma mõtet. Kuulaja peegeldab. Lõpus võib ta öelda: „See, mida sa ütled, kõlab loogiliselt/ma sinu asemel olles mõtleks ilmselt samamoodi“ vms. (Empaatia väljendus.)
- Siis vahetuvad rollid.

Isa roll peres



Paarisuhte konflikt ja isa-suhe

- Tihti emad kompenseerivad viletsat paarisuhet lapse-suhtega.
- Miks see nii on? Hüpoteesid:
 1. Naised suudavad paremini eraldada partneri- ja emarolli kui mehed.
 2. Naiste kinni hoidmine klassikalistest soorollidest võib ära hoida isade kaasamise laste elus suhtekonflikti ajal.
 3. Emadus on fundamentaalsem roll naistele kui isadus meestele.
 4. Isad, kes on rohkem distantseeritud, võivad kergemini eemale tõmbuda nii paarisuhtest kui lastest, kui probleemid kerkivad.
 5. Paarisuhtest ja lastest eemalduvad pigem mehed kui naised.

Paarisuhte konflikt ja ema-suhe

- Paarisuhte halvenedes on enam ohus ema-poja suhe kui ema-tüttere suhe.
- Põhjuseks võib olla see, et emad nõuavad poegadelt küpsust ja näitavad poegadele enam negatiivsust välja, kui paarisuhe halveneb.
- Isad, kes olid enam rahul paarisuhtega, said paremini läbi oma esmasündinud tütrega, võrrelduna esmasündinud pojaga, ning tütrede kuuletusid isadele paremini. Isa-poja suhe ei halvene tingimata isegi juhul, kui toimub lahkuminek.
- Paarisuhtekonflikti tulemusena suureneb laste agressiivsus. Tehti katse 2-aastastega, kus näideldi tüli ja selle lahendamist. Laste agressiivsus kasvas tüli ajal ja taandus, kui konflikt oli lahendatud. Laste reaktsioonid on väga erinevad, sõltuvalt sellest, kas nad näevad konflikti lahendust või mitte. Isegi osaline leppimine ja kinniste uste taga sõlmitud rahu mõjutavad lapsi positiivselt. Vanemate tülide pealt nägemine, kui need on konstruktiivselt lahendatud, on lastele kasulikud – need õpetavad lapsi konfliktolukordi lahendama.

Isa roll

- Kultuuriline kontseptsioon isadusest, mis oli enne 1970-ndaid üldlevinud, mõjutab ka tänapäeval arusaamu isadusest.
- Mida usuti:
 1. Isad on ebakompetentsed ja bioloogiliselt ebasobivad laste kasvatamiseks, samas kui naised on emaduseks geneetiliselt programmeeritud.
 2. Isade mõju laste arengule on ebaoluline, vastandatuna sellele, et emalik hoolitsus on piisav, et tagada lastele normaalne ja terve areng.

Isa roll...

- Isad õpetavad aktiivselt lapsi maailma avastama, õpetavad viisi, kuidas olla (paari)suhtes mehena, mõjutavad üldiselt laste arusaamu naiseks ja meheks kasvamise kohta.
- Läbi lastega tegelemise õpivad mehed, et nad saavad mõjutada oma laste elusid ja et nende kaasatus loob lähedasema suhte lastega.
- NB! Mida parem on naise haridustase, seda enam on isad laste ellu kaasatud. Mida parem on olnud isa suhe enda isaga, seda parem on ta suhe lastega.
- Head suhet lastega mõjutab ka isa liberaalne suhe soorollidesse.

Soorollid

- Soorollid on kombinatsioon kultuuri, ühiskonna ja konkreetse pere pärandist.
- Kuidas kasvatatakse poisse, kuidas tüdrukuid? Tüdrukutele on pehmed emotsioonid lubatud, poistele keelatud. Poisid ei õpi ennast väljendama, seetõttu meestel puudub oskus rääkida oma tunnetest. Toimub distantseerumine.
- Paljudel meestel ei ole olnud head isa-eeskuju. Paljud mehed distantsil oma perekonnast.
- Kuidas on mõjutanud distantsil olev isa poegasid/mehi?

Kuidas mehi ei kaasata

- Naine ei kaasa meest väikelapse eest hoolitsemisse (mähkimine, lohutamine, magamapanek, arstikäik jne).
- Arstid, õpetajad, psühholoogid, lastekaitsjad, kohtunikud jne kipuvad suhtlema naistega, eelistama emasid. Isegi meeste wc-s puudub tihti mähkimislaud/laste pott!

Peresised kolmnurgad



Paarisuhte kolmnurgad

- **Paar ja ühe/teise päritolupere.** Abielu eeldab, et esmane kiindumussuhe luuakse partnerite vahel. Paarisuhte alguses toimub fookuse muutus vanemate kiindumuselt paarisuhte kiindumusele. Kumma peretraditsioonid jäävad kestma, kellele oma päritoluperest jäädakse lojaalseks?
- Vahel mõlemad paarilised tahavad põgeneda võimukate vanemate eest ja moodustavad omavahel tugeva "kookoni", kuhu ei lase vanemaid ligi. Paarisuhtele pannakse väga suur emotsionaalne surve ja kookon muutub rusuvaks. Kui paarisuhe peaks ebaõnnestuma (mitte afääri tõttu), nihkuvad paarilised oma päritoluperede juurde tagasi.
- **Üks partner, tema vanem ja abikaasa.** Kui noorel täiskasvanul on oma vanemaga mingi konflikt lahendamata, võib see konflikt ilmned hoopis minia/väimehe ja ämma/äia vahel (nt mees laseb oma emal hoolitseda naise asemel).

-
- **Päritolupere paar, tuumpere üks partner ja teine partner.**
Reaktiivne protsess vanemate kolmnurgas mõjutab abielusuhet mitmel viisil. Esmalt mida enam üks partner annab oma tähelepanu oma vanemale, seda vähem on ta olemas oma abikaasa jaoks.
 - **Pulmakingi-kolmnurk. Mees annab oma naisele ülesande hoolitseda oma vanemate eest** (kingid, kaardid, suhtlemine). Pärast pulmi saab mehe emast kas naise liitlane või vaenlane, samas kui mees väldib oma emaga tõelist kontakti. Ämm ja minia võivad teha koostööd mehe "üles putitamisel", või hoopis laste kasvatamisel, lubades mehel jääda kaugeks. Naine tavaliselt on siis oma perest lahutatud, võttes üle kuuluvustunde oma mehe päritoluperekonda. Probleemseks muutub selline kolmnurk, kui mehel areneb düsfunktsioon (afäär või alkohol vms). Algne rahulolu, mis mees sai distantist, võib ajapikku olla ärritav, eriti, kui naine ja ema pidevalt üritavad meest korda teha (süvendab sümptomit).

-
- Üks variant pulmakingi-kolmnurgast: naine on depressiivne ja tema mees ja naise ema on tema vastu suunatud kriitikaga.
 - **Lojaalsuskolmnurk.** Üks partner jääb oma vanema(te)ga lähedaseks, samas kui teine partner on distantne. Kolmnurk esineb siis, kui üks või mõlemad partnerid ei lahku emotsionaalselt oma päritoluperest, et moodustada uut liitu.
 - **Domineeriva äiapapa kolmnurk. Naine ja tema idealiseeritud isa ühinevad, et kritiseerida naise meest.** Isegi, kui naise isa on surnud, võib see kolmnurk siiski toimida.

Mida terapeut teeb peresiseste kolmnurkadega

- Alustab kõige lähema, sümptomaatilise kolmnurgaga, seejärel jõudumööda tegeleb mõlema partneri vanemate kolmnurkadega.

- Eesmärgid:

tuumpere partnerid hakkavad nägema, kuidas vanemate kolmnurk mõjutab paarisuhet, mittereaktiivne tegutsemine oma päritolupere kolmnurkades, toimetulekkibedusega, eristades kibedust, mis tuleb suhtest abikaasaga ja suhetest vanematega.

- Aitab abielusuhet tõsta esikohale, ilma rikkumata suhteid partnerite ja nende vanemate vahel.

- Aitab partneritel mõista mõjuallikaid nende suhtele ja jõuda seisukohtadele, mis aitaks tegutseda, ilma teisi suhteid kaugemaks muutmata.

Perevälised kolmnurgad (afäärid)

- Üldjuhul ei planeeri keegi afääri. Tüüpiliselt satuvad afääri kas mees, kes on naise-laste üleseotuse tõttu distantsele positsioonil või naine, keda kritiseerivad nii tema mees kui ema. Afäär võib toimida lühiajaliselt nii, et vaigistab abielupaari omavahelise ebamugavuse ja stabiliseerib abielu. Teine võimalus on, et afääri ilmsikstulek saab abikaasade vahel keskseks teemaks. Sel juhul afäär varjutab abielu algse konfliktolukorra, mille tõttu afäär üldse tekkis.

Afääri ilmsikstulekul

- Aita suhtuda lugupidavalt üksteisesse. Kuula, rahusta.
- Kui soov suhet säilitada: afääriga partner peab oma suhte lõpetama, petetu peab lõpetama kontrollimise ja detailide väljapressimise.
- Mõlemal abikaasal on olnud oma osa, et abielus on olnud pinnas afääri tekkeks. Petetu pole küll samavõrra süüdi, kuid mõlemad vastutavad õhkkonna eest, mis abielus valitses enne afääri tulekut.
- Märka peresiseseid kolmnurki. Peresisesed kolmnurgad on eelnenud afäärile ja nüüd lisavad „õli tulle.“
- Taasta usaldus. Tegele reedetud partneri hirmude ja vajadusega küsida küsimusi. Petja peab võtma vastutuse oma tegude eest ja väljendama kahetsust.
- Sage on, et petetu süüdistab armukest ning ei näe enda abikaasal mingit süüd. See on ebarealistlik: kas petja oli tõesti nii abitu, et teda tõmmati vägisi võrku? Armukest süüdistades hoitakse teda alateadlikult paarisuhte kolmnurgas.

Lahkuminek, lahutus



Lahusolek

- Võib olla katse olukorda parandada, kui paar kogeb stressi.
- Proovi-lahusolekud, kus huvi paarisuhet säilitada on olemas ja kummalgi partneril puudub afäär, oleks mõistlik siduda teraapiaga. Siiski peaks üldiselt lahusolekut vältima ja parimad teraapia tulemused on nendega, kes on pidevalt koos.
- Lahusolekud võivad olla vajalikud või vältimatud, kui esineb kõrge konfliktsus, vägivald või alkoholism, või siis juhul, kui noorelt abiellunu vajab omaette olemist, et end leida.
- **Juba olemasolevat suhet on kergem üles ehitada kui täiesti uut rajada.**

Lahutuse viivad tegurid

- Lahutuse võimalikkust mõjutab eelnev tutvumisperioodi pikkus ja viis, kuidas jõuti otsuseni kooseluks. Erinevad ootused abieluks on konfliktide allikaks. Kui abielu sõlmiti leinaperioodil – kas varsti peale lähedase surma või eelmise suhte purunemist -, on lahutus tõenäolisem, kuna kaotusvaluga pole jõutud tegeleda; ja lahkumine on veelgi valusam. Lahutust võib prognoosida abiellumine raseduse tõttu.
- **Üks on domineerija ja teine kohanduja.** Näiteks domineerija on orienteeritud karjäärile, kohanduja muutub ärevaks ja depressiivseks. Ärev viiakse "ravile" ja domineerija on vaba liikuma edasi oma kärjääri eesmärkide suunas ning ei pea tundma süüd, kuna teine on "haige".
- **Mõlemad on domineerijad ja pole valmis taganema** emotsionaalsetes otsustes. Ärevuse kerkides kumbki osapool ei suuda tagasi tõmbuda, vaid käitub reaktiivselt. Tulemuseks on üksteisest eemaldumine.

-
- **Mõlemad on kohanejad.** Ärevuse kasv võib viia tegevuse paralüüsi või mõlema sümptomiteni. Tegu võib olla pikaajalise konfliktse suhtega, kus head lahendust ei leita.
 - **Abikaasade vahel on emotsionaalne distants, ent üks on oluliselt hõivatud lastega.** Selline muster kõige tõenäolisemalt vähendab lapse emotsionaalset iseseisvust. Laps ja vanem võivad rollid vahetada, kus laps peab hakkama hoolitsema oma vanema eest.
 - Lahkumine illustreerib suurt emotsionaalset sulandumist diaadi vahel. Sulanduda võib sel määral, et partnerid tunnevad, et nad ei saa individuaalsust säilitada, kui jätkavad teisega suhtes olemist.
 - Lahutus hõlmab endas emotsionaalset lahtiühendamist, kuid vaid vähesed suudavad seda täielikult teha.

Lahutus osutub oodatust raskemaks, kui...

- ...usutakse, et probleem on praeguses suhtes ja ei kordu teistes suhetes.
- ...usutakse, et lahutuse tulemusena kaotatakse pikaks ajaks (mitte lühikeseks) enda identiteet.
- ...eitatakse, et lahutusprotsess võiks kaotus olla.
- ...usutakse, et ainus oluline asi on saada teisest inimesest eemale.
- ...otsus tehakse vaid selle põhjal, mis tundub õige või mida seadusega on võimalik saavutada.
- ...usutakse, et suhetesse panustatakse vaid teise inimese pärast.
- ...usutakse, et somaatilised sümptomid on seotud vaid paarisuhtega.
- Vähem kaotusvalu kogevad need, kelle otsus võetakse vastu paindlikult, keskendutakse tagajärgedele töötatakse emotsionaalse sõltuvuse lahendamiseks. Tõenäoliselt on vähem kaotusvalu neil, kellel säilivad sõbralikud suhted.

Lahutus erinevatel pere elutsükli hetkedel

- Lasteta paar – tagajärjed väiksemad kui lastega paaril.
- Väikeste lastega peredes on lahutuse esinemine kõige sagedasem. Alla 5-aastastel on raskem kohaneda vanemate lahutusega. Lastel esineb olulist regressiooni ja süütunnet lahutuse perioodil. Samuti on märgatud ema-lapse suhte kvaliteedi allakäiku lahutuse järel, mis on seotud lapse emotsionaalse funktsioneerimise häiritusega. Üle 5-aastased kogevad ärevust, jonnihooget, käituvad väljakutsuvalt, kuid neil ei pruugi esineda arengulisi hilinemisi. Lapsed, kes on abielutüli fookuses, kogevad arengu hilinemist, foobiaid, depressiooni ja pikendatud oidippuse kompleksi.

Väikeste lastega pere lahutus

- Isad kipuvad kogema depressiooni, ärevust, viha, hüljatust ja ebakompetentsust. Kui neil on olnud hea suhe lastega, püüavad nad nendega tihti kohtuda, kuid enamasti tehakse seda kahe aasta jooksul, mille järel kohtumised harveneivad. Kuna lapsed on neile olulised, muutub harva nägemine valusaks ja otsustatakse pigem mitte kohtuda kui valu kogeda. Isad suurendavad oma ühiskondlikku hõivatust, et vähendada üksildust.
- Mõlemad vanemad kipuvad palju mõtlema oma laste ja eksabikaasa suhetest. Konfliktid lahutatud partnerite vahel jätkuvad laste, raha, toetuse üle. Aasta hiljem kontaktid ja konfliktid vähenevad.
- 1 a hiljem 2/3 meestest ja 3/4 naistest mõnavad, et lahkumineks võis olla viga. 2 a pärast vaid 1/4 arvab, et lahutus võis olla viga.
- Uue partneri leidmine aitab üht osapoolt, kuid võib aktiveerida tülid üksi oleva partneriga, eriti naisega.
- Esimese kahe kuu jooksul peale lahutust ei erine isade osalus laste elus nendest, kes elavad koos. Kahe aasta pärast vaid 1/4 isadest ja pooled emadest ütlevad, et suhe lastega on parem kui enne lahutust. Teistel isadel on üldiselt vähem kontakti lastega.

Teismelistega pere lahutus

- Tõenäoline, et koos on elatud pikka aega.
- Teismelistel on võime saavutada emotsionaalne distants vanemate konfliktist. Noortel on sõnaõigus selles osas, kelle juures nad soovivad elada, samuti on teismelistel tõenäoliselt iseseisvalt võimalik hoida sidet teise vanemaga. Noored, kes on vanemate tülide fookuses olnud, kogevad vähenenud kohanemisvõimet.
- Teismelised pojad võivad leida end ema emotsionaalse partneri rollist. Tütred võivad olla isale „perenaised“.
- Suutmatus lahendada teismeeva emotsionaalseid probleeme võib põhjustada keerulisi suhteid noore tuleviku paarisuhtes.
- Teismeline ei pruugi kohaneda ema/isa uue partneriga.

Lahutajad, kelle lapsed on täiskasvanud

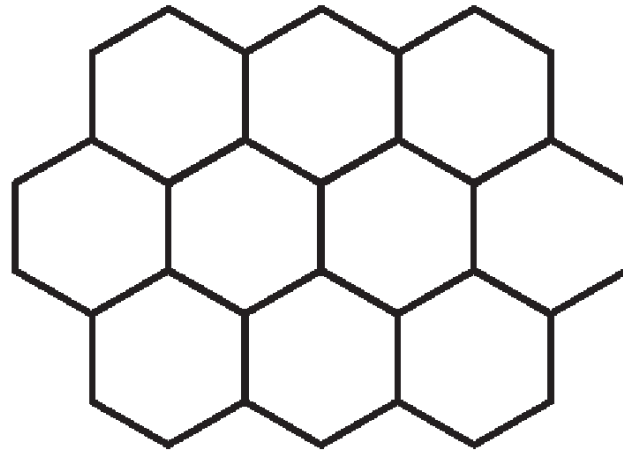
- Paarisuhe on siiani stabiilsena püsinud laste kodus olles. Kui lapsed lendavad pesast välja, stabiilsus suhtes kaob.
- Pikka aega koos olnud paari lahkuminek paneb lapsi pooli võtma ja võib distantseerida teisest vanemast.
- Lahutus võib põhjustada emotsionaalset äralõigatust päritoluperest ja sõpradest, jättes vanemas eas lahutavad inimesed täiesti üksi.
- Pärast 30-40-aastast kooselu võib olla eriti raske mõelda uuele paarisuhtele.

Kuidas arvestada lastega keset lahutust



- Tähtis on säilitada vanemlik koostöö. Laps vajab mõlemat vanemat. Kompromiss või koostöö – kahe koka ja kahe sidruni lugu.
- Laps ei tohi sattuda manipulatsioonide keskele, sh vanavanemate poolt.
- Kus laps hakkab elama, kuidas elu toimima – vaja kokku leppida omavahel ja seletada lapsele. Kaks kodu või üks pesa, kus vahelduvad vanemad?
- Kui teine vanem pole vastutustundetu, ebaadekvaatne või vägivaldne ja kui laps on temaga eelnevalt olnud kiindunult seotud, peaks laps saama mõlemaga veeta võimalikult ühepalju aega, min 35% (111 teadlase kogemuslik soovitus, viidanud Katrin Saali Saul, „Eluterve kärgpere käsiraamat“, 68).
- Laps vajab lihtsaid selgitusi, mis juhtus/juhtuma hakkab. Vaja rõhutada, et ta pole süüdi.

Kärgpered



Kärgperede eripärad

- ❑ Kui 1. abielu puhul ühineb 2 perekonda, siis 2. abielu puhul 3, 4 või enam peret. Järgmised paarisuhted kannavad mälestust ja haavu eelmistest suhetest. Väsimus võitlustest võib viia probleemide eitamisele ja uue suhte idealiseerimisele.
- ❑ Vanemad kogevad süütunnet laste ees, kaastunnet kasulaste suhtes - oht üle reageerida.
- ❑ Lapsed jäävad lojaalseks mõlemale bioloogilisele vanemale. Neile tuleb võimaldada väljendada oma tundeid.
- ❑ Uued suhted tekivad intensiivsete tunnete taustal. Tüüpilised faasid, mida eelmise suhte lõpetades läbi tehakse, on järgnevad: 1. otsus lahku minna, 2. tegelik lahkuminek, 3. ametlik lahutus, 4. ühe või mõlema eks-partneri taasabiellumine, 5. ühe või mõlema eks-partneri surm, 6. laste elutsükli muutused (kooli lõpetamine, abielu, haigus jne).
- ❑ Uues suhtes ei ole kõik vanad emotsioonid lõppenud. Mida paremini on eelmiste etappidega tegeletud, seda parem toimetulek järgmistes etappides.

Uues suhtes võib tulla probleeme, kui...

- ...eelmistel peredel on olnud käsil väga erinev pere elutsükkel,
- ...eitatakse eelnevat kaotust ja/või on abielude vahel väga lühike aeg,
- ...ei õnnestu lahendada intensiivseid suhteprobleeme eelmise perega seoses (pereliikmed ikka veel väga vihased või kibestunud),
- ...ootus, et taasabiellumine kiidetakse kindlasti laste poolt heaks ja mitte tajumine, kui raske emotsionaalselt on uus abielu laste jaoks,
- ...võimetus loobuda ideaalist, mis kaasneb esimese abieluga ja võtta omaks reaalsus, mis kaasneb uuesti abiellumisega,
- ...püüd tõmmata piire uue pere ümber ja nõuda esmast lojaalsust uue pere suhtes,
- ...bioloogiliste vanemate ja vanavanemate välja jätmine või nendega võitlemine võimu pärast,
- ...erinevuste ja raskuste eitamine ja näo tegemine, et tegu on tavalise perega,
- ...laste hooldusõiguse muutumine vahetult enne uut abiellumist.

Kärgpere eripärad, näide

- Mida suurem on erinevus pere elutsüklis uutel abikaasadel, seda raskem on muutus nende jaoks ja seda kauem see aega nõuab.
- Uue suhtega kaasneb normaalsete pereelu faaside katkestatus ja kordamine. Teistkordne faaside läbimine reaktiveerib teemad, mis olid probleemiks esimeses kooselus.
- Nt mees, kel on hilises teismeeas või väga noored lapsed, kes abiellub noore lastetu ja eelneva kooselukogemuseta naisega: naine ootab romantikat, mees ootab, et uus naine võtab kohe suure rolli laste elus või et ta alati annab järele, kui tema huvid lahknevad mehe laste huvidest. Probleemide põhjus: uue suhte areng on mehe silmis teisejärguline. Samamoodi, kui naine ootab, et mees ei suhtleks oma lastega endistviisi ja et naise huvid alati võidaks laste huvisid, on lastega seotud elutsükkel jäetud teisejärguliseks ja kerkivad probleemid.

Kärgpere lapsed

□ Miks on teismelistel raskem kohaneda?

1. Kasupere surub teismelisi koostööle ajal, mil teismelisel oleks aeg iseseisvuda.
 2. Suutmatus kokku leppida, kui palju vanemlikku juhtimist teismeline vajab või vastu võtab.
 3. Teismeline kaldub lahendama lojaalsuskonflikti nii, et ta valib poole.
 4. Teismelise vastuseis suurtele muutustele või uute rollide võtmisele uues peres, samal ajal kui ta peaks arenguliselt hoopis perest eralduma.
 5. Seksuaalsusega seonduv stress: seksuaalne kiindumus kasuvanemasse või –õesse/vennasse, leppimine bioloogilise vanema seksuaalsusega.
- Ehkki üldiselt on hinnatud, et lapsed taluvad lahutust pisut kergemalt kui vanema surma, on lastel kergem leppida lesestunud vanema taasabiellumisega, kui elus vanemate hilisemas eas lahutusega/taasabiellumisega.

Kärgpere kolmnurgad

- **Mees-naine-naine.** Tõenäoline, et pole toimunud emotsionaalset lahutust. Vajadus: endise suhte lõpetamine. Kontakti vähendamine või käitumise muutus eks-iga: vaja saavutada lugupidamine. Uus partner peab aktsepteerima, et endine suhe oli tähtis ja et teatud osa hoolimist jääb alati endiste partnerite vahele (eriti, kui lapsed ühendavad). Uuel naisel vaja mõista, et kui mees ei tegele eelmise suhte emotsionaalsete teemadega (süütunne), ei lahene olukord.
- **2. „Üksmeelne“ uus paar-endine abikaasa-laps/lapsed.** Probleem on tavaliselt lapse/laste käitumis- või kooliprobleemid. Uus paar väidab, et neil pole lahkarvamusi ja süüdistavad ekspartnerit või last (või mõlemat). Tõenäoliselt intensiivne konflikt eks-ide vahel. Lapse ohjamine tuleb ajutiselt anda bioloogilisele vanemale ja uuel partneril võtta neutraalne positsioon. See rahustab ajutiselt. Kui pseudoüksmeelega ei tegeleta, siis ei püsi rahu kaua. Tähtis on uuel paaril lasta esile tuua erinevusi ja lahkarvamusi. Samuti tuleb aidata teha emotsionaalset lahutust endiste partnerite vahel.

Kärgpere kolmnurki...

- **Mees-mehe lapsed-uus naine.** Tuhkatriinu lugu. Kui kasuema pole enne abielus olnud ja laste ema on elus, kuid saab halvasti mehega läbi, on tegu väga keerulise olukorraga. Kui kasuema on kodune ja isa on pikki tunde tööl, on raske anda talle bioloogilise vanemana vastutavat rolli laste üle. Lahendus: kasuemal lastakse tagasi tõmbuda, et kõik tajuksid, milline võiks tema roll realistlikult olla. Kasuemal on väga raske olla esmane laste eest hoolitseja, sest ta ei saa asendada bioloogilist ema. Kasuemal on võimatu edukalt toimeta olukorras, kus teda otse või varjatult kritiseeritakse laste isa poolt. Naine peab leppima vähemate reeglitega ja mees peab aitama neid reegleid ellu viia. Kui nende kodune olukord saadakse tasakaalu, peab mees töötama selle nimel, et teise bioloogilise vanemaga teha koostööd laste osas.

Kärgpere kolmnurki...

- **Naine-naise lapsed-uus mees.** Uut meest nähakse nii päästja kui vahelesegajana. Ta peaks aitama naist laste kasvatamisel, kuid samas ei anta talle võimalust süsteemi siseneda.
- **Uus paar-naise lapsed-mehe lapsed.** Esmapilgul paistab, et paar on väga õnnelik, ainus häda, et naise ja mehe lapsed on pidevalt omavahel tülis. Lapsed tülitsevad teemadel, mida paar omavahel või eks-idega suhetes eitab. Lahendus: alustada laste ja bioloogiliste vanemate suhte tugevdamisega. Kui eks-idega püütakse suhteid parandada, puruneb näiline üksmeel uues suhtes. Tekib vajadus tegeleda uue suhte probleemidega.

-
- **Vanem-bioloogilised lapsed-kasulapsed.** Vahe pole, kas uus paar saab näiliselt hästi läbi või on konfliktne. Oht võrrelda enda ja vööraid lapsi. Tähtis otsida probleemi tegelikke algeid (partnerite emotsionaalne seotus eks-iga jne).
 - **Uue suhte mees-uue suhte naine- ühe vanemad.** Vanemad figureerivad probleemi osana siis, kui nad ei kiida heaks lahutust ja uut abielu ja/või kui nad on aktiivselt tegelenud lapselastega enne uut kooselu või selle ajal. Oluline võimaldada laste ja vanavanemate suhteid. Mõlemal partneril vaja tegeleda oma päritoluperedega.

Haigused ja lein pereelu mõjutajana



Ajastus

- Mida vanemaks inimesed elavad, seda tõenäolisem on, et surm tuleb raske ja pikaajalise haiguse tulemusena. Vanema inimese surma nähakse kui loomulikku osa pere elukaarest ja kui enda elu lõpetatust.
- Noore surma loomulikuna ei nähta. Pere on sellest häiritud. Noorematel on tihtipeale vastutus pere eest.
- Lapse surma korral ei jää järele ülesandeid, mida teised pereliikmed peaks üle võtma. Lapse surma on raske taluda, kuna vanemad tajuvad last kui enda laiendust. Vanema ja lapse vaheline segunemise määr on see tegur, mis ennustab, kui palju pere häirub lapse surma korral. Lapse surm mõjutab vanemaid olulisel määral ja selle järel esineb lahkuminekut 70-90% kõigist juhtudest. Abielukonflikti esinemine on igal juhul tavaline.

Ajastus

- Kui sureb teismeline, on tihti põhjuseks õnnetus või enesetapp. Teismelise surm toob peresse, kus seni on olnud teismeliste põlvkond tegelemas iseseisvumisega, veelgi enam stressi. Tõsiselt haige teismeline ei saa läbi teha iseseisvumist, mis oleks eakohane – perekond hoolitseb tema eest suure hoolega, valvab ja hoiab temast kinni. Teismeline võib sellele reageerida võitlusega (jätab rohud söömata või sööb keelatud toitu) või muutudes „pere patsiendiks“. Mõned haigused on eluaegsed (vaimne alaareng, artriit) ja takistavad teismelisel pesast välja lennata.

Surma viis

- ❑ Ootamatu surma korral tabab peret šokk – pole aega hüvasti jätta ega mõttega harjuda. Ootamatu surmaga võib kaasneda pärimise probleeme, kui puudub testament. Pärast algset intensiivset reaktsiooni muutub kaotuse teema tabuks. Kui teema varjatakse, võib pereliikmetel esineda sümptomeid, mida ei osata leinaga kuidagi seostada.
- ❑ Suitsiidi korral perel enesesüüdistus: kas oleks saanud ära hoida.
- ❑ Äkksurma nõ positiivne külg - puudub eelnev stress.
- ❑ Pikaajalise haiguse korral on raskeim just stress. Pikaajalise haiguse korral võib perel ja surijal olla soov kaitsta, ei räägita seetõttu surma teemast. NB! Tähtis austada surija valmisolekut surmast rääkida. Parem mitte varjata rasket diagnoosi.
- ❑ Surnult süünd, abort ja nurisünnitus. Vanemad leinavad oma ootusi ja ettekujutusi lapse kohta, mis kunagi ei täitu. Mida rohkem vanemad ootavad last, mida enam on ambivalentset ühes või mõlemas vanemas või erimeelsust vanemate vahel ja mida kaugemale on rasedus jõudnud, seda rängem on perekonna stress.

-
- Kui pereliikmed ei suuda avatult omavahel suhelda rasketel teemadel, on suurem tõenäosus sümptomi väljakujunemiseks mõnel pereliikmel.
 - Mida kauem ja mida intensiivsemalt pere stress kestab, seda raskem on perel säilitada avatud suhteid ja tõenäosus düsfunktsiooni tekkeks üha suureneb.

Leinatava isiku positsioon

- Mida olulisem on surija emotsionaalselt perele, seda suurema tõenäosusega tabab perekonda šokilaine.
- 2 põhjust: pere tasakaalu häirumine ja tendents eitada sõltuvust, kui sõltuvus on väga tugev.
- Pereliikme olulisust saab kirjeldada tema funktsionaalse rolliga ja pere emotsionaalse sõltuvusega temast. Nt väikese lapse vanem. Kaotus ei pea tingimata olema seotud surmaga. Funktsionaalne kaotus võib tähendada, et keegi jääb haigeks ja tema ülesanded tuleb ümber jaotada. Rõõmsameelse noore minek kodust ülikooli võib tähendada emotsionaalset kaotust.

Emotsionaalne šokilaine

- Pinna-alune järeltõugete sari, mis leiab aset pärast tõsiseid elusündmusi ja võib hõlmata keda iganes laiendatud perekonnast. See leiab aset pärast olulise pereliikme surma või surmaohtu sattumist, aga võib toimuda ka teiste kaotuste korral. See ei ole otse seotud tavalise leina reaktsiooniga, mis on lähedastel, vaid toimib nõ pinnaaluseid sõltuvussidemete kaudu. Emotsionaalset sõltuvust eitatakse, tõsiste elusündmustega ei osata seoseid luua, pere üritab peita sidemeid tõsiste elusündmustega ja esineb tugev emotsionaalne eitamine, kui keegi püüab sündmusi omavahel seostada.
- Bowen avastas, et mingi aja jooksul peale tõsist haigust või surma esines mitmetel laiendatud pereliikmetel rida suuri elusündmusi. Nt raske haiguse teke või ägenemine, käitumishäired jne.
- Nt tütar leinab oma ema, varjatud mõju pojale, pojale käitumishäired.
- 2. maailmasõja, selle järgsed sündmused – tänapäeva põlvkonnad pole seda kogunud, aga paljud traumeeritud, närvilised, äkkvihahoogudega jne.

-
- Šokilainet põhjustab nende inimeste kaotus, kes on mingis suhtes perele tähtsad: nt peretoitjad, otsustajad, „suguharu juhid“. Kuna stressitase on kõrge, esineb tihti sümptomeid, mis kerkivad süsteemi ühes osas, kuna probleeme pole adekvaatselt käsitletud peresüsteemi teises osas. Kõrvalised sümptomid võivad tõmmata pereterapeudi tähelepanu kõrvale.
 - Üldiselt šokilainet ei järgne, kui lahkub düsfunktsiooniga isik, v.a juhul, kui düsfunktsioon hoidis peret koos. Enesetapu järel on küll pikk leinaperiood, kuid šokilainetust ei järgne, kui enesetapp polnud just viis mingist tähtsast rollist tagasi astuda.
 - PTSD üldjuhul kokkupuutes traumeeriva sündmusega, aga mõnikord võib tulla ka emotsionaalse šokilainena ootamatule inimesele peresüsteemis.

Kuidas toetada

- Ära väldi leinas/mures inimest!
- Aita praktilistes küsimustes (asjaajamine, matuse korraldus, toidu valmistamine jne).
- Ole olemas, kuula. Ära väldi leina teemat. Las ta räägib surnud inimesest, see on talle kasulik. Samas tuleb jääda tundlikuks teise vajaduste suhtes.
- Ära eelda, et ta kogeb sama, mida sina oled leinates tundnud.
- Lein kestab min 1 a, see ei möödu kohe peale matuseid! Tuge on vaja pika aja jooksul. Ka hiljem.

Lapse lein

- Lein katkestab lapse normaalse arengufaasi. Kui sureb lapsevanem, kõigutab see oluliselt lapse turvatunnet, muutub praktiline elu (kes hoolitseb lapse eest, sissetulek, kodu jne).
- Õe-venna või sõbra surm juhib tähelepanu, et ka laps ise on suurelik.
- Lemmiklooma kaotust ei tohi alahinnata.

Kuidas aidata leinavat last

- Toeta perekonda – vii sööki, aita koristada, hoia lapsi.
- Selgita lihtsate sõnadega, eakohaselt, mis juhtus. Väldi kaudseid sõnu ja kujundlikke väljendeid („läks reisile“).
- Avatud õhkkond. Kõikide emotsioonide lubamine. Mitte survestamine.
- Füüsiline aktiivsus.
- Rituaalid, meisterdamine.
- Matusele kaasa.
- Käitumis- ja õpiprobleemide seostamine leinaga
- Lugude jutustamine, lugemine, kus on teemaks lein või haigus – tuleb tunnetada olukorda.
- Kirik saab pakkuda lohutavat sõnumit.

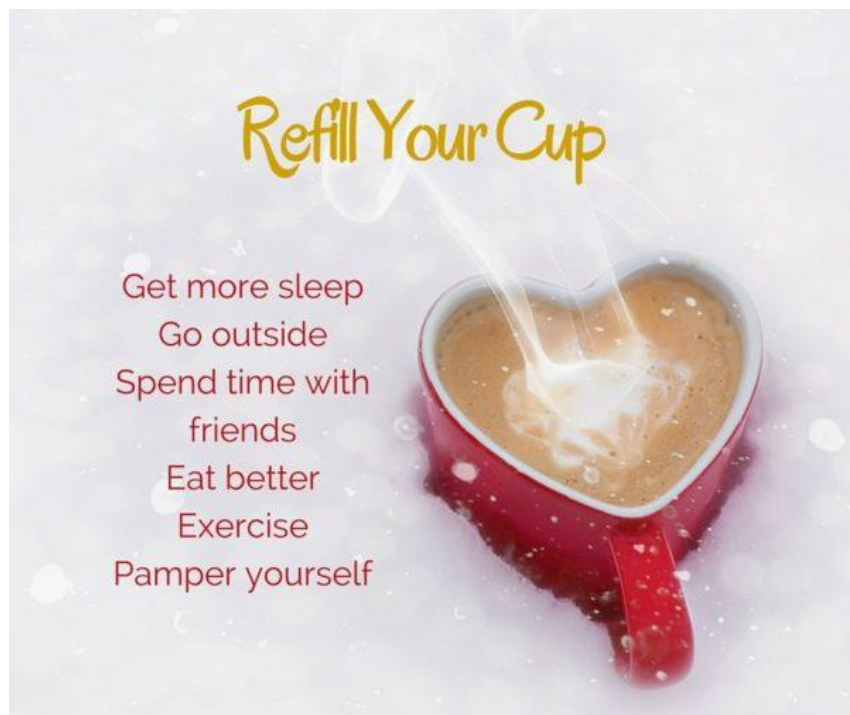
Abistaja kui tööriist, võimalused ja piirangud,
võimalik rollisegusus; eneseanalüüs



Kuidas olla hea abistaja?

- Teadlikkus enda loost, oma päritoluperest, mustritest.
- Kus mina paiknen päritoluperest eristumise protsessis? Kui palju emotsionaalset iseseisvust mul on? Rahalist iseseisvust? Funktsionaalne seotus (praktiline abi enne kodust välja kolimist, aga ka nt laste sünni järel).
- Mis on minu koht/roll minu peresüsteemis? Millised on minu suguvõsa reeglid ja rollijaotus?

Abistaja eeldused



- Isiklik tasakaal, enda elu korrastatus ja enda ebakõlade teadvustamine.
- Teisi saab aidata nendes teemades, kus endal parasjagu probleemi ei ole.
- Hoolitse enda ja oma pere heaolu eest!

Abistaja eeldused

- Empaatiavõime. Kõiki olukordi ei pea läbi kogema. Tihti piisab toetavast kohalolust.
- Enda pidev harimine (raamatud, koolitused jne).
- **KONFIDENTSIAALSUS!**
- Teadlikkus rollikonfliktist (koguduses, kristlikus kogukonnas). Pastor ja naaber. Jutlustaja ja sõber. Hingehoidja ja kristlikus sõpruskonnas sünnipäevaline. Vaja teadvustada piirid.

Abistajatest

- Pastорitele ja nende abikaasadele, kiriku töötajatele tuleb eraldi tähelepanu pöörata. Vaimulikud kogevad probleemi: kes oleks minu hingehoidja? Keda usaldada?
- Seesmisel torked abi otsida.
- Pastорite (abi)elud väliselt kenad, aga ei pruugi olla seesmist rahulolu.

- Mõtle: millise spetsialisti juurde oleks ma ise valmis minema? (Arst, psühholoog, hingehoidja, pereterapeut, psühhiaater.)

Ära unusta Jumala-suhet!

*Sa katad mu ette laua mu vastaste silma all; sa võiad mu pead
õliga, mu karikas on pilgeni täis. Ps 23:5*



