

Truudusetuse õppetunnid

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Eesti Naine aprillis 2009

Partneri truudusetuse selgudes on šokk tihti suur, lausa kõikehõlmav. Hea on meeles pidada, et sellises seisundis ei tohiks vastu võtta ühetegi eluolulist otsust. Kui tunded veidigi lahtuvad ja mõistus n-õ koju tagasi tuleb – emotsioonitulvas ei pääse aju analüüsikeskus üldse jaolegi –, taastub ka perspektiivitunne, mille valguses tähtsate otsustustega tegelda võiks.

Truudusetust peetakse enamasti üheks kõige raskemaks ja suurimaid kannatusi tekitavaks, suhet kõige enam lõhkuv asjaolu paarisuhtes. Ent ükskõik mis elulist sündmust või fakti on alati mõistlik vaadelda kõikvõimalike vaatenurkade alt ja erinevates seostes. Must või valge, õige või vale – sellist suhtumist näeme enda ümber palju, sest nii on kõige lihtsam. Palju keerukam, aga ka enam selgust ja lahendusi pakkuv on variatiivne lähenemine: samale sündmusele võib leida erinevaid tähendusi, põhjusi, tulevikuvaateid.

Truudusetuse fakt ise võib antud hetkel tunduda ülekohtune, haavav, hirmutav, tülgastav ja veel palju muud, kuid lisaks selle hetke tunnetega tegelemisele peaksime kindlasti mõtlema ka oma tulevastele tunnetele ehk sellele, millised on olnud meie kaugemad eesmärgid selles (äsja ilmnenud truudusetus) suhtes, selle partneriga. Kas suhte lõppeesmärk on koos vanaks saada? Või lihtsalt veeta lõbusalt aega, kuni klapib? Tõdegem, et suhtele lõppperspektiivi lisamine – või vähemalt selle üle mõtlemine, sellest rääkimine – toob juurde nii vajalikku selgust. Kui suhe ka eelolevate aastate perspektiivis, kui praeguse hetke põletav fakt ilmselt unustatud, ikkagi väärtuslik tundub, on kohasem mõelda suhte säilitamisele või vähemalt seda säästvate hoiakute alalhoidmisele.

Kehv lugu muidugi, kui paarile alles mõnes kriisisituatsioonis selgeks saab, et sellest, mis üldse suhtest suhte teeb, mida kumbki sellelt ootab, mida kõige tähtsamaks/kõige hullemaks peab, pole julgetud või tahetud rääkida. Alles emotsionaalselt kõrgelt laetud olukordades võib ilmned, et kooselu tähendus kummalegi on kardinaalselt erinev: naine mõtles, et on peaaegu abielus, mees mõtles, et on pigem üüriline. Ja üüriliselt ju truudust ei nõuta.

On väga tähtis rääkida tähendustest, seda suhte loomisest alates.

Kui rääkida siinkohal armastusest, siis armastust määratletakse tihti kui vaid tunnet, kuid lisaks tundele on sel kindlasti veel määratlus tegevusena: armastamine on tegutsemine, käitumine, olemine mingil valitud moel. See, millisel moel, pluss see, kuidas teine seda tajub-tõlgendab, ongi tihti määrav. Kui kumbki pool leiab endas ka keerukates olukordades – ja eelkõige neis – jõudu teist kuulata ja teise armastamiskäitumist (ja ka mittearmastamise käitumist) mõista, on olukord lootustandev. On äärmiselt oluline mitte takerduda sellesse, kuidas see „paha ja kole“ kõik täpsemalt oli, vaid küsida: mida juhtunu räägib minust? Minu partnerist, meie suhtest?

Nii lähedussuhete alalhoidmine kui ka purunemine on ikka seotud varjatud allhoovuste, peidus poolega, ja seda on paaril endal keerukas märgata. Näiteks võib truudusetus olla signaal liialt keerukast paarisuhtest, kus kolmandal on maandaja ülesanne, aga see võib olla seotud ka näiteks hirmuga liialt sügava ja siduva partnerluse ees – põhisuhte kõrvale teist luues jäävad mõlemad paratamatult pealiskaudsemaks. Kõrvalsuhe võib tekkida ka juhul, kui põhilisest lähedussuhtest ei

saada seda, mida tegelikult väga tahaks – kuid selle asemel, et tegelda põhisuhtega, otsitakse lahendusi ja maandust mujalt. Seega võib truudusetut abikaasat mõnel puhul kohelda ka kui hädalist, kes appi karjub.