

Kauged ja lähedased suhted

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Naised novembris 2008

Just praegu tundub paarisuhetes olevat aktuaalne ajutise eemaloleku teema. Mis tõuseb oluliseks, mis hoiab koos või eraldab lõplikult, kui suhte üks osaline on pidevalt ära: ehitamas Soomes, õppimas Norras, ettekandjaks Londoni äärelinnas? Kuigi ka kaht armastajat eraldava vahemaa kaugus võib nii mõnelgi konkreetsel juhul oluliseks tõusta, on lahutavate kilomeetrite hulk tegelikult vähetähtis: pole suuremat vahet, kas üks neist sõidab töönalaks Saaremaalt Tallinnasse või Stockholmi, tõsiasi on see, et ta on ära.

Me armastame erinevalt ja täidame tolle suure sõna erineva sisuga. Kui midagi ühendavat otsida, siis võiks selleks olla neutraalsena tunduv sõna *kontakt* – liitev ja hoidev side kahe inimese vahel. Mis juhtub armastusega, kus piltlikult väljendades juhett kontaktist pidevalt välja rebitakse?

Lähedus loob tasakaalu

Paarisuhtel, kooselul on palju erinevaid aspekte (kultuuriline, majanduslik, seksuaalne jm), neist kõige lihtsamini kõlab see, et koos on hea olla. Ent see, mil viisil on hea seotud olla ja mis tähendusi sellele võiks anda, on siiski paljus erinev.

John Bowlby eelmise sajandi keskpaiku loodud kiindumusteooriast leiab rohkesti mõtlemisainet, kuidas meie varajased kiindumussuhted vanemate, eriti emaga, edaspidi meie täiskasvanusuhteid mõjutavad. Ka selliseid kokku-lahku-suhteid, millest siinkohal jutt.

Lapse läheduse tase vanemaga varieerub sõltuvalt olukorrast. Kui ema ja lapse lähedus ja teineteisele kättesaadavus on piisav, valitseb nende vahel teatav homöostaas, turvaline tasakaal. Kiindumuskäitumise aktiveerumisele viivad seisundid, milles laps ajab täiskasvanu abi: haigus, väsimus, tühi kõht, valu, vaimselt või füüsiliselt ohtlik või keeruline olukord. Kui ema pole sel hetkel kättesaadav, jätkab laps püüdemist ema läheduse poole, kuni eesmärk on saavutatud.

Kui laps korduvalt kogeb ema läheduse puudumist, oma vajaduse mittetäitumist, võib tal välja kujuneda nn ärev kiindumusstiil, mis jääb suure tõenäosusega teda saatma ka täiskasvanuelus: tal on tihti tunne, et teised (nii tähtsad teised kui ka otsene partner) ei soovi nii suurt lähedust nagu tema, tal on mure, et teda ei armastata piisavalt ja et suhe võib katkeda. Tihti soovib ta partneriga täielikult ühte sulada, kas sel määral, et see partnerit isegi hirmutada võib.

Täiskasvanu paarisuhtes võivad nõudmised lähedusastme osas teise inimesega olla erinevad, kuid just selle vastavus oodatule loob suhtes tasakaalu. Kui üks paari pooltest on alatasa kättesaamatu (just keerukates olukordades, kus vajatakse teise lähedalolekut ja toetust), toob see suhtesse tasakaalutust ja muretsemist, turvatunde vähenemist, mis kokkuvõttes võivad hakata ohustama suhet – alguses mitte niivõrd selle püsimist, kuid kindlasti kvaliteeti. Võib arvata, et ärevad inimesed kaugsuhtes kuigi kaua vastu ei pea.

Millest räägivad tunded

Meie emotsioonid on väga tihti seotud just meie kiindumusega. Suhte moodustumisest räägitakse tihti kui armumisest, kui seotus jääb kestma, nimetatakse

seda armastamiseks, partneri kaotust – nii suhte lõppu kui ka ühe osapoole surma – võib käsitleda leinana.

Suhte kaotamise oht loob ärevust ja tegelik kaotus kurbust, kõik need olukorrad võivad tekitada vihana väljenduvat pettumust, üksildust, alaväärsustunnet jpm. Kui üks partneritest pidevalt lahkub – olgu küll, et vaid nädalaks-kaheks – on see iga kord seotud teatava määra leinatunnetega. Need rasked tunded lisavad suhtesse seda õõnestavat pinget. Lähtudes väitest, et vaid n-ö vastuväideteta kestvat seotust kogeb inimene rõõmuallikana, siis kokku-lahku suhete puhul pannakse see rõõmuallikas pidevalt küsimärgi alla.

Kui kiindumusteooria raames uuriti lapsi, siis leiti, et peaaegu kõik lapsed on kiindunud, kuid sugugi mitte kõik neist polnud turvaliselt seotud, mis tähendab, et isik, kellesse oldi kiindunud, et olnud pidevalt lähedal, kättesaadav ja reageeriv. Nii on tihti ka kokku-lahku paaride puhul: ollakse küll seotud, kuid kui turvaline see tundub?

Mõistagi võib see olla paariti erinev, ja Bowlby kontekstis püsides võib seda seostada ka nüüdse paari kunagiste lapsepõlvemustritega.

Uuringud näitavad, et turvaline kiindumusstiil kujuneb välja neil lastel, kelle vanemad olid vabad ja iseseisvad, kuid hindasid kiindumussuhteid. Täiskasvanuna pole nii kasvanud lastel probleeme lähedusega, neile ei valmista muret sõltumine teistest ega see, et teised neist sõltuvad. Nad ei karda hülgamist teiste poolt. Kui kõnesolev kokku-lahku paarielustiil üldse kellelgi sobida võiks, siis ehk just taolistele vabadele ja enesekindlatele tüüpidele, kes samas suudavad olla tähelepanekud iseenda ja oma partneri vajaduste osas.

Kas pean või tahan?

Suhetes, kus ajutised lahkumised paratamatud tunduvad, võiks alati uurida: milline tähendus on tõigal, et me elame sel moel?

Kaldun arvama, et kokku-lahku stiili esindajad, aga ka need, kes elavad kolmiksuhtes või nn külalisabielu, pelgavad tõelist suhet. Kui taas lapsepõlve tagasi minna, siis seesuguse vältiva stiili esindajad on enamasti täiskasvanud, kellel ka lapsena tõeline kiindumussuhe puudus: neil on vähe läheduse, armastuse ja turvalisusega seotud mälestusi ja tundeid. Täiskasvanuna kardavad nad liigset lähedust, neil on raske teisi usaldada ja oma partnerist sõltuda. Tihti on vältival inimesel tunne, et partner soovib rohkem intiimsust kui see talle sobilik või vajalik oleks.

Alati on neid, kes ütlevad: aga teisiti ei tule välja, ma ei leia mujalt tööd, pole muud valikut jms. Hea vastuküsimus on: kes teeb minu (meie) valikuid? Kes juhib minu elu? On see mõni jõud väljaspool meid? Mis on siis minu osa? Meie valikutel on alati tagamaa, iseasi, kas me seal ringi vaadata soovime.