

Valusad kolmnurgad

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Naised juunis 2008

Enne kui rääkida truudusetusest – ühest kõige raskemast ja suurimaid kannatusi tekitavast, suhet kõige enam lõhkuvamast asjaolust paarisuhtes, on ehk mõistlik meelde tuletada, et on siiski nii palju neid, kes on truud.

Kes ei murra kunagi truudust?

Esiteks need mehed ja naised, kes on enda ja oma eluga rahul – nende eneseküllastus on hea ja eneseusk suur ning selle suure rahulolu sisse mahub tavaliselt ka rahulolu oma suhtega. Teiseks mõistagi need, kellel pole oma paarisuhtele parajasti mingeid pretensioone, olgu nad siis värskestarmunud või stabiilses kooselus paarid.

Truudust ei murra enamasti need, kelle elunormide sisse kuulub klausel: sa ei tohi reeta. Ja see norm on nii tähtis, et jääb peale ka kõige magusamat kiusatust tundes. Truud on ka sellised inimesed, kelle ootused seksile on suhteliselt madalad, või hindavad nad madalaks iseenda võimed ses vallas. Kui ootusi peaaegu pole, pole ka stiimulit, ammugi siis usku, et truudusetus midagi head kaasa võiks tuua. Mõistagi on truud needki, kes hindavad oma seksuaalseid võimeid nullilähedaseks. Katsetada nad ei julge ja rahul on vähesega.

See loetelu pole kindlasti ammendav, kuid aitab mõtet virgutada suunas, et truudus pole sugugi vaid „juhuse puudus“ nagu rahvasuu räägib.

Keegi kolmas, kes leevendab pinget

Pereteraapia kontekstis räägitakse diaadist ehk kahe liikmega kooslusest kui kõige ebapüsivamast ühendusest, milles paratamatult tekivad pinged. Selleks, et pinge leevenduks, on vaja kedagi kolmandat. Kolmandaks ehk pingemaandajaks võib olla keegi päritoluperekonnast, kes näiteks kuulab ja lohutab. Kolmandaks võib olla laps, kellega tegelemine paarikest samuti omal moel rahustab. Ka truudusetuse varjatud funktsioon (millest endale mõistagi teadlikult aru ei anta) võib olla „maandava kolmanda“ toomine suhtesse – armukese lohutused täidavad seda ülesannet hästi.

Partnerid püüavad oma kooslust iga hinna eest alal hoida, ja vahel võib tunduda, et kergem on võtta armuke (või teha lapsest „paha“ või „haige“), kui rääkida omavahelistest tegelikest probleemidest – viimane tundub suhetele palju ohtlikum. Me oleme erinevad ja ka meie arusaamad lähedusest, mõistmisest ja armastatud olemisest – ning mõistagi ka truudusest – on erinevad. Lähedussuhete alalhoidmine ja ka purunemine on tihti seotud allhoovustega, mida on keerukas märgata.

Nii võib lähedus olla seotud hirmuga kaotada oma identsus või isikupära, tekitada kartust liigse sulandumise ees. Kui ühel partneritest on seesugune hirm, võib ta suhte arenedes hakata tajuma selle ohtlikkust enda identiteedile, ning luua põhisuhte kõrvale mitmeid teisi. Nii jäävad kõik suhted paratamatult pealiskaudsemaks ning „ohtlikku uppumist“ pole karta.

Kõrvalsuhted võivad tekkida ka eesmärgiga põhitunnet kontrolli alla saada. Võib juhtuda, et inimene tunneb, et ta ei saa oma põhilisest lähedussuhtest seda, mida tegelikult väga tahaks – kuid selle asemel, et tegelda põhisuhtega ja uurida enda vajadusi, otsib lahendusi ja maandust mujalt. Pinge leevendus seegi.

Seeriaviisiline monogaamia

Truudusetuse tegelikku ja tihti peidetud tähendust suhtele võib vaadelda ka kahel eri suunal: eesmärgiks võib olla kas saada suhtest välja või – paradoksaalsel moel – kasutada seda suhte muutmiseks. Seega võiks viimasel puhul ehk isegi öelda, et seesugune truudusetus peaks idee järgi töötama „suhte heaks“ (jutumärgid on asjakohased).

Kui palju on elus puhast juhuslikkust, kui palju elu ise meid üheks või teiseks käitumise valikuks ette valmistab – küsitakse vahel. Juhusuhet sotsiaalsed normid tegelikult justkui soosivad – neist räägivad statistika ja toetavad tekstid. Ehk ei peakski me rääkima mitte truudusetusest vaid seeriaviisilisest monogaamiast, mis tähendab, et ma kogu aeg proovin kooselu, ja iga natukese aja pärast proovin ma seda jälle järgmise paarilisega...

Ent naaskem truudusetuse juurde. Mis on õieti motiiv? Õitsev jaanilill?

Seksfantaasiaid tuleb ja läheb, ja nii mõnedki seksterapeutid kinnitavad, et just seksfantaasia ongi parim osa seksist. Nii et jaanilill on ajend kindlasti, ent mitte kuigi tõsine.

Tõsisem motiiv on enesekesksus: ma võin endale (kõike) lubada. Või kättemaks – küll sa veel nutad mu käes... Motiiviks võib olla arusaam armastusest kui millestki valutekitavast: ainult valu kaudu on võimalik tunde suurust teada saada ja kontrolli all hoida. Motiiviks võib olla ka mõni müüt – näiteks et kõik meie suguvõsa mehed on juba põlvkondade viisi olnud elumehed, meie tublimatel meestel oli ikka mitu naist – või naistel mitu meest. Truudusetus võib olla ka õpitud käitumine mõnes kollektiivis või sõpruskonnas – kõik teevad nii, nii on kombeks, seksuuhettest, kus truudus pole väärtus, saab omamoeline võimu atribuut.

Hull variant truudusetusest, mis valutegev kõigile osapooltele, on selle abil suhtest välja murda, hävitada see. Või sama vastasvariant – ma ise ei julge oma suhtest välja astuda, aga kui keegi mind sel moel välja aitab, siis ma lõpuks saan.

Mida on võimalik päästa?

Üks hea suhtle tunnuseid on mõtteviis: meil on halvasti, kuid ma tahan selle päästmiseks midagi ette võtta. Viha ja pettumus on küll suured, kuid kui ma saaksin midagi meie heaks teha – ma teeksin.

Kriiside puhul – ja truudusetus on tõsine kriis – on alati küsimus selles, kui palju ollakse nõus panustama, kui palju on kummalgi poolel jaksu taastada lähedust. Sest on ju võimalik ka suhtumine: saaks ainult partnerist lahti, saaks ainult vabaks, kui see õudus vaid lõpeks. Kui üks tahab teise juurest kindlasti ära minna, on vähe võimalusi leppimiseks.

Ka üksindusse tõmbumine teineteise kõrval pärast suhtekriisi on tavaline. Jäädakse kokku, aga sisuliselt jäädakse üksi. Üksindus paarisuhte sees on aga palju hullem kui ollagi üksi. Üksindus ja tõrjutus suhte sees tekitab palju halbu tundeid, armukadedust ja viha.

Psühholoogiaprofessor Mare Pork on rõhutanud, et oskus jagada valu ja raske olukorra pinge ühine väljakannatamine on tähtis ressurss iga suhte jaoks. Nagu seegi, et vaatamata kõigele säilib tundlikkus teise vajaduste vastu.

Esimene reegel seesugustes kriitilistes olukordades on mitte süüdistada teist sajas surmapatus. Ükskõik kui ränk on toimuv – alati on oluline püüd hoida head, hoida konstruktiivse poole. Juhtunut arutades on kasu oskusest olla hinnanguvaba ja mitte kleepida silte. Alati on abi seletuste otsimisest ja meelespidamisest, et peale ühe seletuse on kindlasti veel ka teisi.

Ka enne, kui paarisuhtes miskit juhtub, mis hädakellana mõjub, võiks mõelda: mis on meie suhet toitev allikas, mis on meie suhte põhiosa, meie ressurss, mis jääb järele –

PAREM ELU

ükskõik mis ka ei juhtuks. Sellest allikast saab alati ammutada, just halbadel aegadel, ja headel aegadel sama moodi.