

PAREM ELU

Rünnata väarikat inimest on peaaegu võimatu

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Anne augustis 2009

Ükskõik, kas räägime hingelisest või füüsilisest vägivallast, ikka on selge, et igas suhtes on vähemalt kaks osapoolt. Väga oluline on märgata oma osa suhteprobleemis ja anda endale aru toimuvast. Tihti on olukordi, kus laseme endale liiga teha, kuid ei tunnista seda endale või lükkame ebamugava olukorra lahendamise tulevikku. Põgenemine tundub tihti lihtsam kui enda õiguste ja vajaduste eest seismine. See toidab konflikti.

Kui tegu on korduva olukorraga, on abi mitte põgenemisest, vaid situatsiooni jälgimisest ja sellele reageerimisest. Oluline on agressiivsust kaasatoova olukorra varane äratundmine, tähele tuleks panna seda vallandavaid tundemärke ja levinud käitumisjoonist. Nii on agressiivset käitumist ja konflikti teinekord võimalik ka ennetada.

Raskem on asi, kui tegu on isiksusehäirega (masohhism, piirialast tüüpi häired jms), millega kaasneb soodumus vaimselt vägivaldseks käitumiseks. Pole harvad juhtumid, kus agressorit mõttes vihaga hulluks nimetatakse, teadmata, et tegu ongi psühhiaatria valdkonda kuuluva häirega. Seesugused juhtumid vajavad tõsist professionaalset sekkumist.

Kui rääkida võimalikest käitumisviisidest agressiivsele käitumisele vastamiseks, siis on meie ees alati vähemalt kolm valikut: kas reageerida alistuvalt, samuti agressiivselt või hoopis kehtestavalt. Ükski kolmest pole iseenesest halb ega hea käitumisviis, oluline on neil vahet teha ja otsustada, milline neist on antud hetkel kõige tõhusam. Kiusamise, solvamise, manipuleerimise ja ähvardamise ohvriks langevad kõige enam need, kes eelistavad valida alistuva käitumisviisi – aga ka vastuagressiooni kasutajad. Kuigi ükski reegel ei kehti sada protsenti, on agressiivset käitumist kohates kõige mõjusam valida reageerimiseks kehtestav käitumine. Viimase rõhk ei ole sõnadel jõud ega häälekus, nagu tihti arvatakse, vaid sellel, et oma vajadusi väljendatakse samal ajal ka partneri omadest lugu pidades. Põhihoiak on lugupidamine enda ja teiste vastu, sügav uskumus, et teised on sama palju väärt kui ma ise. Kõige lühemalt öeldes on agressiivne inimene lihtsalt arg. Ta kardab, et teda kuulda ei võeta, et temaga ei arvestata, et teda ei armastata. Aga kuna ta kõike seda tahab, aga muul moel küsida ei oska, kasutab ta karjuvat, solvavat, ähvardavat kõneviisi. Tema vajadused on rahuldamatud. Nii et tegelikult peaks talle appi minema.

Ehk on esialgu raske mõista mõtteviisi, mille kohaselt teise agressioon on eelkõige tema katmata vajaduste väljendus, kuid püüd teist mõista ka endale kõige vastikumas olukorras on ühtlasi üks võtmeid, mis aitab meil eneseväarikust säilitada. Ja rünnata väarikat inimest on peaaegu võimatu.