

Mis hoiab meid koos

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Kodutohter septembris 2008

Lähisuhted on ilmselt inimese elu kõige tähenduslikumad ja olulisemad suhted, mille õnnestumisest oleneb inimese üldine elukvaliteet ja toimetulek, on öelnud psühholoogiaprofessor Mare Pork. Nõutud paariterapeudina on ta rõhutanud sedagi, kui poolikud, juhuslikud ja lihtsustatud võivad teinekord olla meie seletused kooselu alustamisele, selle sees esinevatele probleemidele, ja ka selle lõppemisele.

Enamasti ei pea me tarvilikuks mõelda oma suhetele – seni kuni need toimivad. Ikka on märgatav inimese suurem valmisolek teadlikkuseks hariliku eluga võrreldes äärmuslikus olukorras olles: armununa, tutvumise alguses on rohkelt õhkamist teemal „kuidas me küll teineteise leidsime“, nagu lahku minnes on üleliigi arutelusid teemal „kuidas me teineteises lõplikult pettusime“.

Usun, et suhetes olles – olgu selle kvaliteedinäitajad hetkel millised tahes – on oluline aeg-ajaltki kaardistada üldist seisust. Suhe on elav organism, selle eest tuleb hoolt kanda. On kasulik õppida märkama oma hoiakuid ja käitumismustreid, nii on võimalik neid muuta suunas, mis suhetele hoidvalt mõjuvad. Keegi ei „koli kokku“ eesmärgiga lahku minna. Ometi on sügavaid sisemisi põhjusi, mis paratamatult selleni viivad – nagu on ka asjaolusid, mis annavad märku suurest potentsiaalst elada koos õnnelikult ja kaua.

Armastus aitab meil ellu jääda

Armastust, õnnelikke suhteid, kokkusaamise, kokkujäämise ja paratamatult lahkuminekut põhjuseid on maailmas tohutult palju uuritud. Juba uuringute aukartustäratav arv – neid on tõesti tuhandeid ja tuhandeid – näitab, kui tähtsa teemaga on tegemist.

Emotsionaalse seotuse stiilide üks kuulsamaid uurijaid, kiindumusteooria looja John Bowlby, kes alustas oma teooria väljatöötamisega juba eelmise sajandi 40. aastatel, leidis inimlapsi uurides, et ema pole väikesele lapsele oluline mitte vaid seetõttu, et ema annab süüa – sama oluline või isegi suurem on inimolendi vajadus läheduse järele. Bowlby arvates on ka geneetiline valik soosinud kiindumuskäitumist, sest see suurendas ema-lapse läheduse tõenäosust, mis omakorda tõstis kaitstuse tõenäosust ja pakkus ellujäämise eelist. Evolutsioonilisest perspektiivist vaadatuna on aga just ellujäämine ja soo jätkamine kõige olulisemad inimkonna ees seisvad ülesanded. Nõnda siis võib öelda, et ehkki me oma armusuhteid isiklikeks ja intiimseks peame, on suures mõõtkavas vaadatuna tegu globaalse üritusega, mis elu maakeral edasi kesta aitab.

Ka analüütilise psühholoogia vaatepunkt armastusetunde lähtepunkti olulisuse osas on eelmainitule lähedane: oma elu alguses on lapse suhe emaga sümbiootiline, järkjärgult ta eraldub ja saab iseseisvaks. Eraldumine läheb edukalt, kui ema pakutav kindlustunne on lapsele piisavalt kättesaadav – nii armastusega ülejutamise kui selle defitsiit segavad inimhakatise arenguks vajalikku iseseisvumist. Just kiindumuse osas saadud lapsedõlvemõjud on määrava tähtsusega, kui hakatakse ehitama oma tulevaseid suhteid. Tasakaalustatud areng lapsena tagab nii võime luua suhteid kui ka kiindumustunde vastupidavuse.

Niisiis saab meie täiskasvanulik armastus alguse ema sülest. Seal saame me kaasa turvalisuse varu kogu eluks. Kui piltlikult väljenduda, siis tahame ka suureks saades

olla ema süles – tunda hoolivust ja lähedust, olla mõistetud ja tingimusteta armastatud.

Mis mõjutab seda, kuidas me armastame?

Kui eelmise sajandi 70.aastate lõpul uuriti kiindumusstiile, leiti, et seotuse laad, mis saab alguse lapse suhetest talle lähedaste inimestega, saadab inimest läbi elu ja muutub väga vähe. Kiindumusstiil – kas turvaline, vältiv või ärev – avaldub eriti selgelt paarikriisis ja selle stiili iseloomust oleneb paljuski, kas keerukas olukord suudetakse edukalt lahendada või mitte.

Uurijad on leidnud, et turvaline kiindumusstiil kujuneb välja neil inimestel, kellel on olnud sisemiselt vabad ja iseseisvad vanemad, kes ka ise pidasid kiindumussuhteid tähtsateks. On hea teada, et hoolivad sidemed ja armastus minu ning mu laste vahel annavad neile šansi luua täiskasvanuna häid, rahuldustpakkuvaid suhteid.

Vältiv kiindumusstiil kujuneb uurijate sõnul neil lastel, kelle vanemad küll hoolisid oma lastest, kuid ei pidanud oluliseks seda välja näidata. Sellistel täiskasvanutel enamasti puuduvad ka kiindumusega seotud lapsepõlvemälestused ja -tundeid, kriitilises olukorras on kerge tekkima olukord, mille kohta vahel öeldakse: pilt on, heli puudub. Ärev kiindumusstiil võib välja kujuneda neil lastel, kelle vanemate kohta ütlevad uurijad, et nad olid suhetes ise tuge, tähelepanu ja lähedust otsivad, kuid lapse lähedusvajadusele vastates jäid järjekindlusetuks – kord vastasid sellele, kord mitte. Vanema selline käitumine tekitab lapses ärevust ja viha, ja needki tunded võetakse kaasa täiskasvanuelu suhetesse.

Lapsed otsivad oma vanemate käitumisest vastust kahele tähtsale küsimusele: kas ma olen väärtuslik ja armastusväärne ning kas teised on usaldusväärsed ja hoolivad? On tähelepanuväärne, et enamasti on vastused neile küsimusele enda ja teiste kohta samamargilised. On loogiline rida, et kui vanem väärtustab last, hakkab laps väärtustama ka ennast ning kui ta väärtustab ennast, õpib ta väärtustama ka teisi – mis suhteid luues on hindamatu kapital. Ent samasugune jada võib mõistagi olla ka miinusmargiga...

Võimalusi kohtumisteks

Loomulikult võib tunduda, et inimeseuurijate materjal on liiga jäikadesse tulpadesse jaotatud, elu variandid see-eest tihti segamini kui Pipi Segasummasuvila. Mingeid jõujooni saab aga igaüks oma eluga võrrelda. Selge on see, et kõik me püüame (ja enamasti teadvustamatult) sulandada oma lapsena kodust kaasa saadud armastuskogemuse uutesse suhetesse täisealisena. Ja kuna tihti juhtub, et meie vastu üles näidatud hoolivuse ja mõistmise ning kaasa saadud turvalisuse pagas pole nii suur, kui me ehk oleksime vajanud, on meil alatasa fantaasia, et partner annab selle puuduva osa, mis meil lapsepõlves vanematelt omal ajal saamata jäi.

See ongi ühe levinud kokkusaamisteooria alus – hingesugulase otsing. Kui inimene tunneb end ebatäiuslikuna, poolikuna, loodab ta üles leida oma puuduva poole. Nii valitaksegi endale kaaslane, kelles see tundub olemas olevat – et saada täiuslikuks. Kui lõpuks jõutakse arusaamani, et poolikut olekut ja ebatäiuslikkuse tunnet tekitab paljuski hoopis inimese enda sees peituv, kuid tunnustust ja aktsepteerimist mitteleidnud pool, ja asutakse lõpuks ometi sellegagi tegelema, on tegu väga hea arenguga ka paarisuhte jaoks.

Tasakaaluks puuduva poole taganõudmise teooriale võib tuua ka vastupidise, kus oma lähisuhtepartneris tihti endale võimalikult sarnast otsitakse. Inglise psühholoog Robert Skynner on vaimukalt rääkinud kohtuvatest vitriinidest: kumbki näeb alguses vaid seda, mis vaatamiseks ette nähtud. Tegu oleks kui kaubamaja vaateaknaga, kus kõik

PAREM ELU

kaunis ja stiilne. Ent nagu teame, on kaunis aken tulvil butafooriat... Skynneri arvates on olulisem see, mida vaateaken ei näita, tema versiooni kohaselt tõmbabki neid kahte inimest teineteise poole just (sarnane) peidus pool. Selle teooria juurde kuulub ka seisukoht, et sama võimas nagu lootus, et teine pool aitab tal nn vitriinitagust korrastada, on ootus, et ehk ta seda siiski ei tee (sest tegemist võib olla vägagi valulise protsessiga).

Nagu me teame, on suhtes võimalik eladagi n-ö vitriinielu – kumbki ei tea, mida teine tegelikult tunneb, arvab, mõtleb... Ning kuigi eemalt võib tunduda, et pidevalt maski ees hoides on äärmiselt väsitav elada, on see siiski võimalik. Võib ka öelda, et ju siis tolle paari kokkusaamise varjatud tagamõte ongi iga hinna eest mitte tegelda varjatud probleemide ehk sassis tagaruumiga.

Samas on paaridel, kes sirmi taga oleva elulise materjali teineteise ette julgevad laotada, suurem võimalus jõuda oma ehedatele vajadustele vastava paarisuhteni. Sest küsimus: kes sa tegelikult oled, mis sa tegelikult tahad, mõtled? kerkib peagi iga vastakohtunud paari ellu, ja vastusevariantide aususest oleneb kooselu lagunemine või püsimine – selle hind ja kvaliteet. Paarisuhte üks arenguressurss on kindlasti see, et julgetakse võtta risk rääkida oma tegelikest vajadustest ja näidata oma haavatavust. Tihti otsib inimene paarilises kedagi, kes suudaks kõige paremini tagada tema vajaduste rahuldamise. See on n-ö komplementaarsuse printsiip: üks paarilistest on sõltuv, teine toetust pakkuv pool. Probleemid tekivad, kui üks osalistest või ka kumbki ei jaksa enam oma rolli välja kanda: näiteks naine ei jaksa enam olla oma mehe „ema“ või „alluv“.

Sõltuv ja sõltumatu armastus

Armastus võib tihti tähendada väga suurt sõltuvustunnet, kiindumust sel määral, et elu ilma armastatud inimeseta tundub võimatu. Sulandunud suhted kuuluvad küll ajuti meie ellu – endal ja teisel ei tee vahet näiteks ema ja vastsündinu või värskelt armunud – kuid terve minapiiri säilitamine, oma vastutuse tunnetamine ja teadvustamine tuleb suhtele alati kasuks. Avaldused stiilis: „ainult tema suudab mind õnnelikuks teha“ annavad märku ütleja arusaamast, et temast endast ei sõltu midagi, et kontroll tema elu üle asub kusagil temast väljaspool ja nii antakse ära ka vastutus oma elu eest ja eneseväärtuslikkus, mis kindlasti peaks olema igatüüpe elus – ka selle inimese omas, kellel paarisuhtet parajasti ei ole.

Skynner nimetab terveks sellist armastust, mis sisaldab ühtaegu nii lähedust kui ka distantssi, kus tuntakse tõelist ühendatust ja kiindumust, kuid kus ka kumbki eraldi tunneb end vaba ja kindlana. Seesugused „mina olen mina“ ja „sina oled sina“-tunnetusega armastajad jätavad endale alles ka maailma, mis suhtest välja jääb ja oskavad sellestki rõõmu tunda.

Võib tunduda kummaline, kuid võime nautida elu ja tunda end kindlana ka ilma kaaslaseta suurendab kiindumuse püsimist – muidugi juhul, kui ka teine pool sama tunneb. Suhtes tekitabki tihti keerukust see, et objektiivselt samas olukorras olles tunneb kumbki pool ennast täiesti erinevalt, ja seegi võib olla mõistmatuse ja lahkuaarenemise alus. Ka liigne emotsionaalne sõltuvus võib hakata suhet takistama, sest kummalgi pole võimalust olla ta ise. Ise, omaette olemises peitub aga suur ressurss ka suhte jaoks: kui on aega endasse süveneda, on ka rohkem energiat panustada suhte kontakti sügavusse.

Teineteisesse klammerduvad partnerid satuvad aga teineteise ärevas sõltuvuses olles tihti nõiarangi: kumbki tahab teist oma meelevalda all hoida, kumbki peab teisele pidevalt kinnitama, et ei saa ilma temata elada. Et see kõlaks usutavalt, siis ei tohigi

muid olukordi nautida, ja nii loobutakse aina rohkem oma isiklikest huvidest ja sõpradest – ja see murendab tasahaaval suhet.

Psühholoogiaprofessor Mare Pork on öelnud, et ei saa olla väga sõltumatu väga heas suhtes, kuid võimalus olla suhte sees ISE, säilitada oma kese ja ehedus on samuti äärmiselt olulised. Need kõik annavad suhtele püsivuskrediiti – nii loodavatele kui juba kestvatele.

Kes lähevad pettunult lahku

Suhte õnnestumiseks ja toimimiseks on igal juhul vaja palju pingutusi – et teineteisega sobituda ja kohaneda. Äreva kiindumusstiili juurde kuuluv väsitavate ja mõttetute nõudmiste esitamine partnerile, teise pingutuste alahindamine ja iseenda pingutuste ülehindamine võib luua pinge, mille lahendamata jätmine lööb valusaid haavu suhtesse. Lahendamata rahulolematuse on tihti kaasavara ka sellises suhtes, mille kiindumusstiili võiks pigem vältivaks pidada. Kui pinget ja rahulolematust saab liialt palju, kustub lõpuks ka armastus. On tagantjärele tarkus, et nende seas, kes lõpuks pettunult lahku lähevad (või lihtsalt võõrduvad), harrastatakse aastatepikkust pimesikumängu selle asemel, et proovida midagi teisti teha, haigettegev või ebameeldiv asi jutuks võtta ja rääkida oma tunnetest toimuva kohta.

Ometi peaks austus partneri vastu ja usk, et koos on võimalik midagi muuta, andma julguse teha partnerile ettepanek muutusteks või väljendada selgelt oma õnnetu-olemist või rahulolematust. Igaühel pole sellist käitumismudelit oma lapsepõlvest kaasa võtta, kuid lapsepõlvest ei maksaks teha ka kohta, kuhu alatasa peitu pugeda või mida aina ette tuua, kui asjad viltu lähevad. Kognitivistid ütlevad, et kõik, mis on kord valesti selgeks õpitud, on võimalik ümber õppida. See ei pruugi olla nii lihtne, kuid võrd käitumine on ainult jäämäe pealmine osa. Kuid proovida tasub.

Üks kõige levinumaid vigu, mida paarisuhtes ette tuleb, on mahavaikimine: tihti jäetakse teisele etteheited tegemata või oluline painav mõte ütlemata, sest ei soovita teisele haiget teha. Mõtete lugemise luul on eelmisega samaväärne käitumisviis: ta ju saab nagunii aru, ma ei pea seda seletama, see on ju iseenesest mõistetav... Kuid ka kõige lähemad armastajad on eelkõige erinevad inimesed oma tõlgenduste ja arusaamadega. Kuigi paarisuhtes on ka olukordi, kus südame täiesti puhtaks rääkimine ei pruugi olla suurepärase mõtte, kehtib siin enamasti vastupidine tuntud ütlusele: rääkimine kuld, vaikimine hõbe. Vastasel juhul võib kergesti tekkida olukord, kus kumbki suhtes just kui oma asja ajavad – aga suhe on ju ühine asi.

Kes jäävad õnnelikult kokku

Maailmas tuntud seksiterapeut Helen Singer Kaplan on uurinud suhetega rahulolevaid paare ja toonud välja märgilisi põhihooni, mis iseloomustavad neid mehi-naisi, kellele suhte alalhoidmine raskusi ei tundu valmistavat.

Esiteks nimetab Kaplan tulevase paari käitumist esmakohtumisel. Õnnelikuna kokku jäänud paaride esimesel kohtumisel puudub flirt selle sõna halvas tähenduses. Juba kohtumise esimestel hetkedel on mõlemal tunne, nagu oldaks juba ammugu tuttavad. Objektiivselt võõras inimene mõjub omana, usaldusväärse. Seetõttu pole kummalgi vaja kedagi teist etendada, end võõraste sulgedega ehtida ega mingil muul moel teist püüda.

Teiseks nimetab terapeut asjaolu, et algusest peale ei ole kumbki nõus ebameeldivusi alla neelama. Eriarvamused vaieldakse kohe selgeks, kui midagi ei meeldi, öeldakse

PAREM ELU

see end täpselt väljendades välja. Kumbki ei karda konflikti, mis tähendab eelkõige isiksuse ja mõnes mõtte ka suhte küpsust: ma usaldan teist niivõrd, et ma ei karda, et ta murduks või põgeneks selle tõttu, mida ma talle ütlen. Tülisid tuleb ette igas suhtes, õnneliku paari vahe on selles, et kui need ära klaaritakse, läheb suhe paremaks ja realistlikumaks – mitte halvemaks (nagu kardavad need, kes erimeelsustest ei räägi). Vastastikuste ootuste selgitamise käigus puhastub välja kõige olulisem osa suhtest. Kumbki ei salga ennast maha, ja nii hakatakse paremini tajuma ja ka taluma seda osa teisest, mis on erinev. Ei looda illusioone ühtsusest, mis muide võib luua pinnase lahkumisekuks – sest lõpuks selgub, et teine pole kunagi olnud see, mida temast loodeti.

Kolmandaks toob Kaplan välja suurepärase klapi – see on nii hea, et seks ei jää ära isegi õhusoleva tüli korral, sest seksi ei kasutata ei piitsa ega präänikuna, kumbki ei karista teist seksidieediga. Kui ühel pole tuju, oskab teine selle luua. Ja kui kumbki ei taha, pole samuti hullu. Seksist ei tehta kunagi lisaprobleemi.

Neljandaks oskab õnnelikuna koospüsiv paar oma suhte ja väljapoole suhet jääva elu lahus hoida: suhetevälised probleemid osatakse omavahel nii ära klattida, et see ei kõiguta kõige olulisemat suhetes. Suheteväliste ja suhtesiseste asjade lahushoidmine ongi tihti eriti keerukas. Suhte säilitamisega kõigi raskete asjade kiuste tulevad eriti hästi toime need, kellel ka üldine toimetulek eluga on parem. Kummagi isiksuse küpsus annab lisapunkti igale õnnelikule suhtele.

Lisan kõigele sellele veel Porgi poolt rõhutatut: heast lähedussuhtest annab tunnistust suur tundlikkus teise vajaduste suhtes ja oskus jagada valu. Ning muidugi see, et teise lähedalolu tekitab suure rahulolutunde – ringiga lapsepõlve juurde tagasi jõudes: see on nagu oleks ema kaisus, kõht piima täis.