

ARMASTUSE STIILID

Ivo Unt | 26.11.2023 | EKNK Toompea kogudus

1. MEIE KÄITUMISE PÄRITOLU

Lihtsustatult mis sind abikaasa juures kõige enam häirib on seotud valusate kogemustega tema lapsepõlvest. Sinu abieluprobleemid ei alanud abielus - need said alguse lapsepõlve kogemustest vanematega ja nendelt õpitud käitumisest. - Yerkovich Lk 7

“suu räägib sellest, millest süda on tulvil. Hea inimene võtab heast varamust head ja kuri inimene võtab kurjast varamust kurja.” (Mt 12:34-35)

Kui su vanemad puudutasid, kuulasid aitasid sul ennast väljendada, tunnustasid su tundeid, lahendasid probleeme hästi, siis sul on terve arusaamine suhetest.

Pinge korral lähed sa naturaalselt kergendust otsima suhetest, sest sinu sees on enesekindlus kuidas suhtest saab kergendust. Hea vanemluse puudumise korral otsid kergendust kõikjalt mujalt ja näed suhteid ohuna. Kõigepealt on sul vaja vaadata tagasi ja **võidelda esimene võitlus oma enda minevikuga.**

2. ARMASTUSE STIILID

Kõik stiilid (vältija, heakskiidu otsija, otsustusvõimetu, kontrollija ja ohver) kasvavad välja reaktsioonina lapsepõlve kasvatuselohutuse, läheduse puudumise tõttu. Ainult sina saad muuta ennast.

- **Vältija.** Sa väldid enda ja teiste tundeid, ning jalutad konfliktist välja. Kui sa olid laps, siis vanemad pidasid su tundeid häirivaks ning õpetasid sulle mitte stseeni korraldama – sa surusid tunded alla ning su emotsionaalne elu on alaarenenud. Sa õppisid varakult peitma oma tundeid iseseisvuse varju, sa küsid vähe teistelt, põhjustavad vähe pettumusi, ning üritad saada tähelepanu saavutustega spordis, koolis või muus tegevuses. Sa ei otsi lohutust teistelt, sa isoleerud ja lohutad ennast mitte suhet vajavate asjadega: trenn, söök, shoppamine, töö, sport, mängurlus, alko või muud mõnuained.

Abielus oled iseseisev, ülesannetele orienteeritud, ei vaja abi, teed ise otsuseid, oled tegude läbi saavutaja. Suhtlemise asemel sa eelistad tegevust, ei taha kuulda kui kauge ma olen kaasast.

- **Heakskiidu otsija.** Sa püüad teiste meele järgi olla, nende vajadusi täita, et oma ärevust maandada. Selleks hoiad teisi enda ligi nii, et nende vajadused on täidetud. Kui teised on rõõmsad oled ise rõõmus ning vastupidi. Sellised omadused kujunevad sulle kui su vanemad üle muretsedes haaravad olukordade üle kontrolli et minimeerida riske. Nad kiirustavad last “aitama” mis kujundab lapses arusaamise et ta ei saa ise hakkama ja vajab abi. Lapses ei arene vastupidavuse omadused. Lapse lohutamisel ja päästmisel on vahe.

Heakskiidu otsijana väldid teiste kriitikat ja läbikukkumist, kuid sellega elad enesele teadmata ärevuse all. Sa elasid lapseas suure kriitika all ja sead nüüd endale ebareaalset ootusi. Sa justkui sõltuvuslikult vajavad kellegi eest hoolitseda. Sa soovid lähemat kontakti rohkem kui teine pool seda vajab, kuna üksindus on ebamugav. Sa minetad oma enda vajadused fookusseerudes teistele. Sa oled üliärev hirmutavate tulemuste pärast, ületähtsustad oma kaitsmist, ning hakkad samuti oma lapsi üle kaitsma.

- **Otsustusvõimetu.** Sa kõigud edasi ja tagasi, lükates inimesi eemale ja tahtes neid siis tagasi. Sa tahad lähedust, kuid viha väljenduse läbi tõukad inimesi hoopis eemale. Suhtes sa fookusseerud valule ja pettumusele, nähes head vähe. Sa üleväärtustad uusi suhteid, lootes leida armastust ja tähelepanu. “Taga ajamine” on suhte kõige põnevam osa.

Vankuv elustiil on tulnud üles kasvades maha jäetuse kogemusest. Vanemad tõeliselt suhtlesid lapsega, kuid mitte püsivalt, jättes äkitselt kõik katki ja ennast kättesaamatuks lastele. Lapsed on jäetud ootama, lootes tähelepanu. Nende vanemate lähedalolu sõltus nende tujust, tule lähedale, mine ära. Lapsena tundsid karistamist vanema emotsionaalse eemaldumise näol. “Kui sa ei tee minu tahtmistmööda, siis ma lähen ära.”

Täiskasvanuna uues suhtes sa ekslikult eeldad, et varem või hiljem jäetakse mind maha, see suhe ei kesta igavesti. Sa nüüd vajad pidevalt veenduda, saada kinnitust et sind ei jäeta maha. Sa oled õppinud võimendama oma tundeid püüdes saada tähelepanu ja mitte kaotada kontakti. Sinu mantra on et “suhe kunagi ei kesta” ja et armastus tähendab, et hülgamine on ümber nurga. Sul on raske näha oma hävitavaid mustreid suhtes, ning fookusseeruvad sellele kuidas teised sulle haiget teevad. Sa tunned teise isiku suhtes

omamõisõigusi või erilisi privileege, ning saad sügavalt haavatud kui teise tähelepanu läheb mujale sõpruseks, hobideks või huvideks. Sul on õigus vihastuda iga kell, teistel mitte. See viha võib muutuda kibeduse juureks. *“ja valvake, et keegi ei jääks ilma Jumala armust, et mingi kibe juur üles kasvades ei tooks tüli ning paljud selle läbi ei rüvetuks” (Hb 12:15)*

- Kontrollija ja ohver. Tormilised väärkohtlemised kaoses olevates kodudes on röövinud koha kus leida kergendust, ning sinu valu on vaigistatud ja suuantud narkosse, alkosse, seksi, mängurlusse, toitu või pornograafiasse. Need tegevused on lihtsalt põgenemine suurest ärevusest. Sinust saab kontrollija ja sa abiellud ohvriga, ning hoiad kontrolli hirmutamise, manipulatsiooni või vägivallaga. Kaosele lisavad juurde mentaalsed haigused nagu depressioon, bipolaarsus, skisofreenia, jms. Nende vajadused lapsena kunagi ei rahuldatud ning nüüd nad suurena võtad sa kontrolli enda kätte, või jääd ohvriks.

Kui tervemates kodudes vanemad aitavad ärevuses olevaid lapsi, siis kaoses olevates kodudes lapsed muutuvad vanemate negatiivsete emotsioonide sihtmärgiks. Ärevus muutub tavaliseks sellistes kodudes, ning nendest lastest kasvavad kas hirmutavad kontrollijad või passiivsed ohvid. Intensiivsete ja õudsate olukordade keskel tekkiv adrenaliin lapses põhjustab selle adrenaliini sõltuvust. Neil on täiskasvanuna nüüd vajadus keerata rahu ajal tüli üles, sest nüüd viha väljavalamise ajal tunnevad nad ennast justkui kodus ja tuttava olukorra keskel. Lapsed õpivad et normaalne suhtlemine ongi kaklemine, ja paljude jaoks kaklemine ongi ainuke viis suhtlemiseks mida nad teavad. Kui trauma on tavaline, siis ekstreemsed käitumised ei tekita enam muret.

Kontrollija jaoks keegi võidab ja keegi kaotab, puudub läbirääkimine ja kompromiss. Kontrollija ei näe oma vajadust meelesparanduseks vaid usub et teised väärivad kohtlemist mida kontrollija pakub. Nad süüdistavad teisi enda tegudes. Nad teevad haiget, käivad halvasti ümber, kuid ise ei tunne et oleks midagi valesti teinud. Mõnikord peale viha nad teevad lubaduse et enam nii ei juhtu, et oma ohvriga suhe taastada ja kontroll tagasi võtta. Neil on probleem igasuguse autoriteediga, nende lapsepõlvetraumad on saladus. Nende tunded on enamasti valu, siis on parem mitte midagi tunda.

Ohvid olles harjunud kaosega kodus, õpivad ennast kaitsma passivsuse läbi. Nad ei kehtesta ennast, leiavad endas süüid ja üritavad raske vaevaga kaaslast õnnelikuna hoida. Mõnikord nad lausa kardavad oma abikaasat, tunnevad lõksus, lootusetat, ega väljenda oma abielu probleeme väljaspool olijatele.

3. UUTE “TANTSUSAMMUDE” ÕPPIMINE

Me ei saa kontrollida seda kuidas meid kasvatati, kuid saame kontrollida seda kuidas me elame ülejäänud oma elu. Su vanemad andsid parima, ega saanud parandada kõrgemat taset kui see millega neid endid kasvatati. - Yerkovich, lk 230

Lühidalt öeldes tuleb sul **õppida olla haavatav, jagada oma tundeid, rääkida ausalt, kuulata sügavalt ning tuua lohutust oma kaasale - see muudab kõike selles kuidas sa armastad.** See on nagu maraton, võtab palju aega, kuid tulemus on rahuldust toov lõpus. *“Armastus on pika meelega, armastus hellitab, ta ei ole kade, armastus ei kelgi ega hoople, ta ei käitu näotult, ta ei otsi omakasut, ta ei ärritu. Ta ei jäta meelde paha, tal ei ole rõõmu ülekohtust, aga ta rõõmustab tõe üle. Ta lepib kõigega, ta usub kõike, ta loodab kõike, ta talub kõike. Armastus ei hääbu kunagi.” (1Kr 13:4–8)*

- Avasta oma tunded/vajadused. Emotsioonide sees hoidmine teeb ihule halba. Kuidas tunda ära oma emotsioonid? Pane tähele enda üle reageerimist ja analüüsi mis selle käivitas. Küsi millal ja kellega ja miks ma olen minevikus samu emotsioone tundnud.

- Tee oma tunded teatavaks teisele. Jagades teine pool mõistab sind ning ei vajuta vanu valusaid kohti enam. Abielu peab olema turvaline koht kus saab tundeid jagada. Ei piisa teadlik olemisest oma tunnetest neid peab õppima välja jagama, et teine ei peaks oletama sinu sisemaailma. Inimesed kes ei jaga üksteisega isoleeruvad valu korral. Too valu suhtesse, mitte isolatsiooni. Agape armastus ehitab suhet isegi kui vähe tuleb tagasi *“Armastage oma vaenlasi ja palvetage nende eest, kes teid taga kiusavad” (Mt 5:44)* Turvalised inimesed on ausad ja annavad teada mis haiget teeb. Ebakaasus teeb rohkem haiget. Enda vigade tunnistamine teeb teise relvituks.

- Kaeva sügavamale mõistmiseks. Kui teine tundeid ja vajadusi jagab (küsi juurde, tunnusta tundeid, uuri mida ta vajab). *Albil pole head meelt mõistusest, küll aga oma südame paljastamisest! (Õp 18:2)* ära vihja, räägi otse, valmista ta vestluseks ette aegsasti. Kasuta “sina” asemel “mina” lausetes. Küsimus ei ole võitmises või kaotamises, vaid sügavamate tunnete mõistmises. Viha korral anna aega rahuneda ära süüdistada, muidu ehitad seinu. Sinu palk on lähedasem suhe temaga. Tunnete tunnustamine ei tähenda nendega nõustumist vaid kinnitust et sa mõistad. Kuulaja ülesanne on püüda mõista teise poole südant ja mitte korrigeerida, või probleemi hakata lahendama, või vastu reageerida.

- Too lahendust, too kergendust. Küsi mida sa vajad praegu? Oletamisest ei piisa. Kas kokkulepe, kompromiss, omamine, garantii andmine, andestamine, ülestunnistamine või probleemi lahendamine. Sa ei saa küll ebatervetele ootustele vastata, kuid **pead tegema vastupidist sellele mis tundub loomulik.**

“Ei ole olemas suuremat armastust kui see, et keegi annab elu oma sõprade eest.” (Jh 15:13)

Paljude meie jaoks jäi lapsepõlves ära emotsionaalne lohus, abielu on koht kus me võime saada lohus millest ilma jääme. Tee otsus armastada oma abikaasat nendes omadustes mis ei vääriks armastust. Muutus tuleb pühendumise läbi aja möödudes, kuid kannatlikkuse läbi saame *täiuslikuks ja terviklikuks.* (Jk1:4)

Kasutatud kirjandus: “How We Love” - Milan & Kay Yerkovich