

Armastusest, suhetest, loovusest

**Eesti Naise küsimustele vastab pereterapeut Meelike Saarna
Ilmunud Eesti Naises 2016 mais (katkend intervjuust)**

Kas ja mida muutis viimase raamatu kirjutamine teie ellusuhtumises – mida looming loojale õpetas?

Mulle meeldib mõelda, et kirjutaja peab püsima iseenda lähedal, samas võiks tema pilk kirjutatu kohal olla piisavalt avar, piisavalt eemal. Iseasi, kas see kogu aeg õnnestub, kuid ikka püüan kirjutades teha kordamööda kahte asja: minna n-ö kotkaks taevasse, et näha suurt pilti ning siis taas laskuda, et eritleda detaile ja tundeülevõetusi. Eks on elus-suheteski vaja mõlemat: oskust eemal püsida ja oskust lähedal olla ning mis eriti oluline – vahet teha, kas parajasti on vaja teha seda või teist.

Teie raamatuis on juttu ka emade ja laste suhetest. Millised võiksid need olla ideaalis?

Emade ülesanne on olla turvasadam oma lastele seni, kuni need oma paadikestega julgevad eemalduda ja kaugemale sõuda. Esialgu on nad tihkelt ankrus emme juures – ja kui emal on piisavalt emotsionaalset jaksu olla tõeliselt olemas, saadaval, kontaktis, kohaselt reageeriv, saavad lapsed kaasa elus toimetulemiseks nii vajaliku usalduse iseenda ja maailma vastu. Emade ja lapse omavahelise suhte kvaliteet seondub omakorda emade suhete iseloomuga laste isa ehk oma mehega, sest emade ressurss laste jaoks olemas olla sõltub ikka sellest, kas ja kui palju on tema kõrval oma ressursi jagamas ja toetamas tema mees/laste isa. Lapsi kasvatavate partnerite rabadad suhted muudavad rabadamaks ka vanemate suhte lastega. Ei ole liialdus öelda, et just mehe-naise õnnelik suhe aitab kõige enam kaasa emade-lapse õnnelike suhete loomisele ja alalhoidmisele.

Mida suuremaks kasvavad lapsed, seda enam peaks emade-lastesuhetes olema dialoogi, mis tähendab vastastikkust soovi kuulata ja mõista ning midagi ette võtta, kui need ära kipuvad kaduma. Täiskasvanud laste ja emade suhe võiks minu poolest ollagi eelkõige täiskasvanute suhe: täis hoolivust ja respekti.

Ja kui veel ideaalist rääkida, siis elu teeb ikka ringe ja oleks väga kena, kui vanaks elanud emadel oleks omakorda võimalus randuda oma täiskasvanud laste sadamas, saades nüüd omakorda hoolt ja emotsionaalset toetust.

Armastus on teie loomingus olulisel kohal. Kuidas määratlete armastuse olemust?

Armastus on inimese elamise viis.

Minu jaoks on armastusele lähedased mõisted kontakt, loovus, nautimisvõime. Ma pole kindel, kas saab külluslikult armastada ilma iseenda, teiste inimeste ja maailmaga kontaktis olemata, sest mulle tundub, et just kontaktis, dialoogis, sünkroonis olemise oskus ja võime annab elule ning seega ka armastusele sügavama mõõtme.

Inimene on oma olemuselt looja, ja loomine on ikka seotud ka selle tegevuse nautimisega, ükskõik, mida me ka parajasti ei looks: tekste, pilte, kodu, lillepeenraid... Suhete loomine, armastuse loomine, kõikvõimalike väärtuste loomine on sügavalt loomulikud tegevused, mis lisavad meie elule tähenduslikkust. Mulle meeldiks, kui seisaks mees: armastus on tegusõna.

Millised iseloomujooned tagavad õnneliku suhte nii tegelasele raamatus kui inimesele elus?

Tegelased raamatus esindavad ikka inimesi reaalses elus, nii et raamatuis avalduv õnnelik suhe esindab alati mingil moel ka autori isiklikku arusaama ja kogemust, teksti kirjutajal on pea võimatu oma eluvaadet ära peita, olgu küll, et autor võtab raamatus reeglina ka mitmeid vastandlikke rolle.

Õnnelikust suhtest rääkides: ehk polegi nii olulised iseloomujooned kui vaade iseendale, partnerile ja maailmale/elule üldse. Ja üks seegi on oluline, milline definitsioon õnnele või õnnelikkusele keegi annab, üks neidki on erinevaid.

Ikka võiks omada ka realistlikku vaadet: ei saa eeldada, et elu/suhe peaks olema katkematult õnnelikust ja rahulolu pakkuv. Kindlasti on õnnelikumad need, kes suhtes ja elus ettetulevaid kaotusi, ajutist toimetulematust, pettumusi jms normaliseerida oskavad, kuid samas ei nõustu neisse kinni jääma, vaid on valmis õppima, muutuma, edasi minema, või ka rahu tegema ja leppima. Teadlik püüd end negatiivsusest välja võidelda ja positiivsust juurde luua on olulised oskused.

Kultuuriülesed uuringud näitavad: see, kas inimene on üldjoontes oma eluga rahul, sõltub kolmest asjaolust: isiklik toimetulek, rahulolu tööga, rahulolu suhtega. Kui need kolm rahuloluaspekti on kaetud, on inimene reeglina ka õnnelikum. Õnnelikkuseks on loomulikult vaja mitmeid eri komponente, kuid mis need täpsemalt on ja millises kombinatsioonis, see on vaja igaühel endal ära tunda. Arvan, et lähisuhe satub liiga suure pingega alla, kui loodame kogu oma õnne vaid sellest leida.

Kuidas hoida nõ saatuslikku armastust, mis kestaks läbi elu?

Läbi elu kestva suhte hoidmise üks tarkusi on aru saada, et inimesed/paar vajavad erinevatel eluetappidel erinevat suhet. Suhe ei seisa paigal, suhe on arenev ja muutuv, seega on ilmne, et igal etapil on ka oma arenguline ülesanne. Kui ühe suhte sees osatakse sama partneriga luua justnagu mitu erinevat suhet vastavalt elujärgu ja kummagi isiksuse vajadustele, kui õpitakse märkama ja taluma muutusepinget iseenda, teise ja suhte sees ning selle pingega maandamiseks osatakse ka midagi ette võtta, siis see on kindlasti üks neid häid ja emotsionaalselt täitvaid variante, mil suhe saab võimaluse kesta seni „kuni surm meid lahutab“.

Mis on pimestava kire saladus?

On väga raske elada, olles kogu aeg kõrges palavikus. Igal inimlikul tundel on tõusufaas, kõrgpunkt ja langus. Kirg on intensiivne tunne, kuid nagu kõik ägedad emotsioonid, nii ei saa ka see tunne jääda tippu. Saan aru, et küsimuse suund on kirg kui armastustunde osa, ent minu poolest võiks kirglikkust vaadelda ka laiemalt: kui temperamendi omadust, mis aitab meil saavutada, läbi raskuste minna, nautida oma tegevusi, nautida oma tegevuse tulemusi. Ja sama siin – lainehari saab just selle tõttu olla lainehari, et see vaheldub lainepõhjaga.

Kirg on kindlasti inimliku armastuse juurde kuuluv, sellesse sügavust ja naudinguid lisav, ent ainult kire seljas – kui räägime lähisuhtest – ei sõida kuigi kaugele. Kirg ja kirglikkus kuuluvad tihti suhte alguse juurde, armumisaja juurde, ent küpsema suhte juurde peaks kire kõrval kuuluma ka aina kasvav ja tugevnev sõprus, mis sisaldab usaldust, lugupidamist ja tundlikkust teineteise vajaduste vastu. Pikaajastes partnersuhetes on sõpruse olemasolul kindlasti suurem tähtsus kui kirel. Ka pühendumuse pool on oluline. Nii et kui meelelise armastuse, intiimsuse, sõpruse kõrval on olemas ka soov teha kõik võimalik, et hoida oma suhet alal, siis kõik see kokku võimaldab alles jääda ka kirel.