

Kes tõmbab piire paarisuhtes?

Meelike Saarna

paari- ja pereterapeut

Ilmunud ajakirjas Eesti Naine septembris 2016

Paarisuhe on kahe inimese ühendus ja kõikide muude oluliste teemade kõrval – armastus, sõprus, lugupidamine, intiimsus, pühendumine jms – on oluline rääkida ka kokkulepetest. Täpsem olekski öelda, et just kokkulepete tegemise viis, nendest kinnipidamine ja nende üle rääkimine, kui need miskipärast ei pea, näitavad paljuski ära suhte iseloomu, omavahelise ühenduse tugevuse või hapruse.

Kummagi vajadused on tähtsad

On loomulik, et kummalgi partneril on omad soovid, vajadused, eripärad, tahe. Kui teineteisest hoolitakse, on kummalegi oma vajaduste kõrval olulised ka teise vajadused. Seesugune tundlikkus on märgiline ja ühe tundlikkusest siin ei piisa, suhtes kehtib ikka vastastikkuse põhimõte, see aitab luua ja hoida suhtetasakaalu. Seetõttu on oluline kindlasti läbi rääkida, mis kummalegi tähtis ja teha kokkuleppeid kõikvõimalike piiride osas. Ei maksa loota, et see, mida üks eeldab, on sama loomulik ka teise jaoks.

Sagedasti juhtub, emb-kumb tunneb end ebavõrdselt kohelduna, kuna kokkulepped ei pea. Sama sagedasti juhtub ka, et reaktsioon sellele on solvumine, vihastumine, emotsionaalsed pursked, vaikimisega karistamine... see repertuaar on mitmekesine, kuid ei aita edasi. Kui kokkulepped ei pea, ununevad või neid ühepooliselt muudetakse, on esimene ülesanne taastada omavaheline ühendus. Ühenduda aitab reeglina aja võtmine selleks, et avatult ja siiralt dialoogis olla, teineteist kuulata ning mõista püüda.

Suhtes on kummalgi partneril vaja seista enda eest, väljendada selgelt oma vajadusi, ja kindlasti kuulata ka teist, et aru saada partneri soovidest. Kui soov olla koos ja jääda kokku on tõsine ja aus, on omavahelist ühendust lihtsam luua, hoida ja ka taastada.

Kuhu panna piire?

Kõige lühem vastus on: piir läheb sealt, kuhu paar selle üheskoos paneb.

Oma igapäevases töös paaridega kuulen vahel väidet, just nagu elu ise oleks see, kes piire seab ning neisse n-õ elu seadustesse oleks kui sisse kirjutatud ka kannatus ja ebavõrdsus.

Ent kas võiks kaaluda ka seda vaadet, et elureeglid, suhtereeglid – need on siiski paljus meie endi teha. Loomulikult: kui keegi soovib oma elust teha kannatuse, ega siis teistel olegi midagi öelda. Mina näen, et kindlasti on ka teisi valikuid.

Tihti laguneb suhte tasakaal, kui paarile sünnib esimene laps. Naine jääb lapsega koju, mees käib töö. Kui paar ei märka nii olulises elumuutuses tasakaalustavaid kokkuleppeid teha, võib olukord vägagi keeruliseks minna, eriti siis, kui mees ei märka naise kõrval olla ja naine ei

oska seda vajadust piisava selgusega väljendada. Sõna „emapuhkus“ on ju ses mõttes täiesti eksitav: see on küll puhkus palgatööst, kuid asendub väga pingelise ematööga.

Ikka peaks meeles pidama, et lapse sünni saab alguse mehe ja naise ühisest teost, see on koosvastutus. Kui paar otsustab, et neil sünnib laps, siis laps sünnibki NEIL, laps ei sünni ainult naisel. On küll tõsiasi, et beebi on oma esimesel eluaastal emaga väga tihedalt seotud, ja see side on ülimalt tähtis. Kuid isa ei tohiks jääda eemale ega jätta oma naist ja lapse ema üksinda. Kui mees ja naine saavad esmakordselt lapsevanemateks, on neil tihti raske täpselt ette kujutada, kui keerukas ja pingerikas võib see algus olla. Lapse sünni on omal moel suhte esimene tõsisem proovikivi, sest elumuutus on suur: naine peab panema oma muu elu kõrvale ja pühenduma lapsele, mees peab panema oma muu elu kõrvale, et toetada naist. Kui seesugune toetav kooslus on olemas, on palju tõenäolisem, et suhe läbib oma esimese raske „eksami“ edukalt ning tugevneb seeläbi.

„Eksameid“ jagub loomulikult kogu elu jooksul, oluline on, et kõigis neis olukordades, kus tekib pinge, ärritus, hirm ja muud rahulolematusega seotud tunded, saaksid partnerid end väljendada, ikka selleks, et jõuda kumbagi poolt rahuldava kokkuleppeni.

Kuidas panna piire?

Diplomaatia võib tõesti olla paljudes suhteolukordades vajalik, ent kui kõne all on kokkulepped, siis mina soovitan läbimõeldust, endakohasust ja selgust. Vihjed ja ümbernurgajutt annavad hea võimaluse segaduse ja mõistmatuse kestmiseks. Kõigest paarisuhtesse puutuvast tuleks rääkida nii selgelt ja konkreetselt kui võimalik.

Loomulikult ja eriti siis, kui sünnivad lapsed. Siin on tingimata vaja teineteist toetavaid kokkuleppeid, et pinge liialt suureks ei kasvaks.

Ma näen oma töös päris tihti, kui valusaid tagasilööke annab suhtesse see, kui mees ja naine ei ole osanud teha koostööd sel keerukal ajal, kui laps(ed) on väikesed. Ka naine ise peaks abi küsimisel ja oma probleemide selgitamisel julge olema, ei saa jääda lootma sellele, et küll mees ise märkab või et küll ma saan kõigega toime, kasvõi hambad ristas. Sageli juhtub, et mees ei ole mitte hoolimatu, vaid tunneb end kõrvalejätuna, sest naisel ei ole enam aega tema jaoks, või ei oska naine oma abipalvet ja muret sel moel sõnastada, et see meheni jõuaks.

Võiks olla üldisem reegel, et alati, kui midagi ei sobi või ei meeldi, tuleks öelda, asi jutuks võtta. Süüdistamine ja tänitamine rikub suhet, mõistlik on kaaslasele rääkida endakohaselt, mis on täpselt see, mis ei sobi, ja kuidas tahaks, et oleks. Süüdistamise asemel saab alati teha ettepaneku. Oluline on, et kumbki saaks oma seisukohti põhjalikult lahti rääkida ja et jõutaks mõistmiseni ja selle kaudu kokkuleppele. Kui suhtes on olemas lugupidamine ja hoolivus, on ju normaalne, et kumbki teise vajadusi ja tundeid tähtsaks peab. Vastastikune lahkus on üks hea suhte tunnuseid.

Kõigest peaks saama rääkida

Üsna tavaline on, et kui üks partneritest enda vajadused pidevalt tagaplaanile seab, on vaid aja küsimus, millal toimub plahvatus, kus kogu kogunenud pinge ja pahameel välja voolab. Selles olukorras on juba väga keerukas rahu säilitada, teineteist kuulata ja kokkuleppeid teha. Siis

lähevad tihti käiku vetod ja muud ultimatiivsed käitumised, mis aga ei peaks kuuluma inimsuhete juurde.

Kõigest saab rääkida, saab teha kokkuleppeid, saab teha kompromisse. Saab püüda suurendada vastastikkust hoolivust ja lugupidamist. Saab minna lahku, kui hoolivus, lugupidamine, võrdväarsus ja tasakaal on tähtsad, kuid neid ei ole võimalik saavutada. Alati ja igas suhtes ei ole see kahjuks võimalik. Alati on valik ja alati on vastutus oma valikute eest.

Suhtest ei tohiks teha vanglat: et istume mõlemad nagu lõksus. Suhe on vabatahtlik ühendus, kus kehtivad kõik inimõigused. Liiga palju piiranguid võib osutuda suhtele ja kummagi isiksusele sama ohtlikuks kui ilma ühegi piiranguta elu. Minu soovitus on tegelda probleemidega ükshaaval ja mitte lasta neil koguneda. Suhtes peaks kumbki partner olema nähtav ja kuuldav. Kui üks selle kaudu, et ta enda eest ei seisa, nähtamatuks muutub, on suhte ühtne kooslus ohus. Suhtesse on vaja kaht võrdväärset inimest.

Kas ka koos- ja eraldiaega peaks piiritlema?

Suures piires on elus neli aega: töö aeg, pere aeg, paari aeg ja isiklik aeg. Kõik need on vajalikud, ja erinevates elujärgkudes on selleks erinevad võimalused ja tasakaalud. Kui lapsed on väikesed, kipub isiklik ja ka paari aeg drastiliselt vähenema. Oluline on, et kõigi pereliikmete vajadused oleks uuritud ja kaetud, aja juhtimine on tähtis ja täiesti võimalik. Ent ilma kokkulepete tegemiseta on pea võimatu aega juhtida. Millal on kummagi partneri eraldi olemise aeg, millal paariti, millal perega olemise aeg, seda ei ole mõistlik juhuse hooleks jätta, siingi on vaja läbirääkimisi ja kokkuleppeid.

Sagedasti arvatakse, et pere ja paari aeg on sama. Aga ei ole. Selleks, et pere alles jääks, on vaja paarisuhet hoida. Kahekesi olemise aega ei tohi miinusesse lasta. Isegi kõige kiiremal ajal kestab päris korralik kallistus viisteist sekundit, ja see viisteist sekundit iga päev aitab kindlasti kaasa partnerite armastava ühenduse püsimisele.