

## Suhtlus hävitab suhte?

Tekst: Evelin Mikker

**Kommentaariid: Viktoria Saat**

**Kui kokku saab paar, kus üks on suur suhtleja ja teine pigem tagasihoidlik kodus passija, siis võivad probleemid kiirelt tekkida. Erinevused pidid rikastama ja vastandid tõmbuma, ent kuidas asjad tegelikult käivad?**

Suhtlemismaneerid ja –vajadused on paljuski perest kaasa tulnud. Kui ühes suguvõsas on harjutud palju läbi käima, küll sünnipäevadel ja muudel tähtpäevadel, siis teises jälle mitte, ollakse tülis või ei armastata suhelda. Kooskäimist võidakse vältida ka alkoholiprobleemide pärast. Näiteks, kui üks pool igal üritusel purjutab ja käitub piinlikkust tekitavalt, hakatakse külaskäike vältima igasugu ettekäändetel. Kui suhte alguses ollakse paindlikumad ja pingutatakse selle nimel rohkem, minnes näiteks vastumeelselt võõrasse seltskonda, siis võib üks pool olla rohkem alla surutud. Kooselu alguses tekivad kindlasti küsimused, kui paljudel suguvõsa või sõprade üritustel käia, kellega suhelda, kas võtta osa kõikidest tähistamistest või piirduda olulisematega jne.

Tihti kipub nii olema, et kokku saavad aktiivne suhtleja naine ja tagasihoidlik mees. Kui naine ei soovi oma elust loobuda ja mees ürituselt üritusele kaasa lonkida, jääb üle vaid eraldi seltskonnas käia. See toob kaasa uued probleemid, näiteks hakkavad üksikud mehed arvama, et oledki vaba. Kui näed teisi paare tantsimas, siis tekib endalgi igatsus oma mehega tantsupõrandat jagada. Paljud naised on rääkinud, et kõige rohkem häirib neid, kui mees passib seltskonnas terve õhtu vaiksena mossitades, ei ürita võõrastega kontakti saada või inimesi tundma õppida. Nii läheb ka endal tuju ära ja tunned justkui süütunnet, et tal on igav. Tavaliselt tahab mees ka just siis ära minna, kui sinul on alles lõbu laialt. Kuid on ka erandeid, kus suhtlemisvajaduse maha surumisest võivad alguse saada suured probleemid. Alguses tagajärgedeta, kuid hiljem psühholoogi abi vajavate lahendusteni.

**Viktoria Saat:** See, et üks on kinnine, teine on avatud, üks on aeglane, teine on püsiv, üks on üksi olemise armastav, teine on seltsiv ei tohiks tekitada probleeme, kuni partneritel on soov koos otsida viise koosolemiseks sellistena nagu nad on. Kuni on soov üksteise jaoks enda piire veidi nihutada. Kuni me ei näe seda kui ohverdamist, vaid kuid andmisrõõmu ja võimalus areneda. Erinevused antud juhul rikastavad.

Tuleb loobuda ootustest, et partner on siin selleks, et mind õnnelikuks teha või aidata mul enda piirangutes turvaliselt püsida. Oluline olla valmis oma hirmudest kas või natuke üle saada, mitte süvendada neid, piirates ka oma partnerit, sest sinu enda hirm ütleb sulle püsida turvaliselt oma kinnises mugavustsoonis.

Kui erinevate huvide, eelistuste ja eraldi veedetud ajale lisaks ka midagi ühist, mis mõlemale partnerile piisavalt oluline, siis see olluline hoiab neid koos. Kuni hoiab.

**Laululind on puuri pistetud!**

**Anneli Martinile (28) meeldib väga suhelda. Kolm aastat kooselu antisotsiaalse mehega mõjus talle nii rängalt, et ta vajab eneseusu tagasi saamiseks psühholoogide abi ja suhtest välja saamiseks põgenes isegi Eestist.**

Annelile meeldib erinevate inimestega kohtuda, rääkida ja asju arutada. Ta on sõpruskonnas kambavaimu hoidja. Kui naine oma esimese elukaaslasega kokku sai, näis kõik ilus. Teda ei heidutanud, et elukaaslasel oli vaid kaks sõpra. Nendega käidi koos väljas või külas. Anneli tutvusringkond oli aga palju laiem — koolikaaslased, sõbrad, sõbrannad. Probleemid hakkasid ilmnema, kui naise tuttavad, keda tema elukaaslane ei tundnud, külla tulid. Ta läks kodust minema või istus seltskonnas täiesti vaikselt nagu nähtamatu. Kui mees koju jäi, siis muutus külalise saabudes täielikult, põrnitses altkulmu, ei rääkinud ja andis iga keharakuga märku, et võõras ei ole oodatud. Kui tema käest midagi küsiti, vastas vaid „jah“ või „ei“. Kui seltskond laiali läks, siis rääkis pikalt ja laialt jutuks olnud teemadel.

Lisaks oli mees veel armukade. Anneli ei tohtinud end meikidagi – rohkem põsepuna või huulepulka tõi peretüli majja. „See ahistab vaimselt hästi palju. Mu mees lausus näiteks, et mul ei ole mõtet väljas minna, istugu ma parem kodus ja kudugu sokke, kuigi ma olen ju noor inimene alles! Ta rääkis kogu aeg, et mis sa ikka ennast üles lööd, keegi niikuinii ei vaata. Kui mõni kursusevend helistas ja küsis midagi, siis sellest tuli skandaal,“ meenutab naine oma kogemust. Uurides mehelt, miks ta seltskonnas oma arvamust ei avalda, sai ta vastuseks: „Mis ma ikka räägin, mul on ükskõik, mis teised arvavad.“

„Ta avas ennast ainult mulle ja oma emale, kartis teiste inimeste arvamust või häbisse jäämist. Sellised inimesed on hästi kinnised, neil ei ole enesekindlust. Ennast avades nad kardavad, et keegi ütleb halvasti ja seepeale solvuvad kohe. Temale peab jääma ainuke ja õige arvamus.“

Kõige enam häiris Annelid, et külla minnes jalutas tema elukaaslane mõne aja pärast lihtsalt minema. Naise arvates peab suhtes olles arvestama ka teise poolega. Mees aga ei öelnud lahkudes midagi, vaid ühe korra kõigile enne lahkumist halvasti. „Tundsin ennast hästi pahasti, sest mina tõin ta seltskonda. Kodurahu sälimise nimel jätsin edaspidi kõik istumised ära. Pikapeale üritas ta minu maailmavaadet muuta, et nii peabki olema. Peame kogu aeg koos olema. Tema ei sallinud, et minu ümber on inimesed!“

**Viktoria Saat:** Kui inimene ei ole valmis oma hirmudest ja piirangutest üle minna, kuigi ise isegi tajub sellist vajadust, siis hakkab ta enda sisemise rahulolu säilitamiseks ka oma partnerit piirama.

Kui üks partneritest on kinnine, arg, ebakindel suhtleja, aga samas, tal on kas või teadvustamata soov muutuda julgemaks ja enesekindlamaks, siis leiab ta enda kõrvale inimest, kes nendes omadustes temast üle. Algul ta on oma kaasast vaimustusest - tema abil saab ta kogeda avaramat suhtlemist, imetleda partneri julgust, nautida tähelepanu, lasta sisse uusi kogemusi, mida ta koos partneriga saab. Partner on talle inspiratsiooniks ja eeskujuks. Ta õpib temalt ja areneb. Kui aga oma arengus jääb ta passiivseks, ei julge oma hirmudest ja piirangutest üle minna, jääb oma hoiakute ja stereotüüpidesse kinni, siis imetlusest võib saada kadedus, partneri hukkamõistmine ja piiramine ning õnnetu olek. Ei luba endale, ei luba ka partnerile.

Anneli sõbrad olid mehe jaoks justkui tabuteema. Ta lubas sõbrannadega kokku saada ainult siis, kui teadis sellest pikalt ette. Kui sõbranna helistas näiteks sooviga, et saame viie minuti pärast kokku, siis ei tohtinud ta minna. Vahel helistas naine näiteks WC-st sõbrannadele, pannes vee jooksmas, et mees ei kuuleks. „Ta kartis, et ma klatšin teda taga. Kui teda kaasa kutsusin, siis ta ei soovinud. Kui ise läksin, tekkis sellest alati suur jama. Ta küsis näiteks, kas temaga ei sobigi koos olla või kui mul on mingi mure, võin sellest talle rääkida. Ta keelas mul isegi oma vanematega suhelda, öeldes, et nemad on mu vana,

mina sinu uus pere. Kui me midagi tegime, nt läksime piljardit või bowlingut mängima, siis alati kahekesi. Ta ei tahtnud, et keegi teine seltskonda tuleks.“

Mees pidi teadma ka naise Facebooki parooli, sest kui naisel midagi varjata ei ole, siis miks ei soovi ta seda jagada. Privaatsus tähendas justkui seda, et naisel on mehe ees saladusi. Anneli arvates on taoline olukord inimesele, kes soovib palju suhelda, justkui maailmast ära lõikamine. Oled nagu üks väike sektor omas mullis, kes ei saa teistega midagi jagada.

### **Suhtest pääsemiseks tuli põgeneda**

Kui Anneli üritas mehega sel teemal rääkida, muutus mees hästi tõsiseks. Paar korda ütles isegi, et naine ei puudutaks seda teemat, ta ei taha sellest juttu teha. Anneli sai tema emaga suheldes aru, et tal oli hästi vägivaldne kasuisa olnud, kes ei lubanud välja minna, sõpru külla kutsuda või isegi sünnipäeva pidada.

Kahe aastaga sai naine aru, et mees ei muutu. Viimane aasta oli eriti raske. „Kolisime pidevalt kokku-lahku. Ta kasutas minu vastu nii verbaalset kui füüsilist vägivalda, oli väga emotsionaalne ja nuttis hästi palju. Mul on hea süda ja ma leebusin. Kaks päeva oli ilus ja tore, siis hakkasid samad probleemid pihta.“ Tolleks ajaks oli Anneli täiesti ära vajunud. Tuttavad ütlesid, et tal on midagi viga, ta ei ole enam sama inimene, kes varem. „Ei jäänud muud üle, kui Eestist ära kolida. Mul ei õnnestunud muudmoodi sellest suhtest lahti saada. Olin kaks aastat ära. Mitte keegi ei teadnud, kus ma olen. Teatasin vaid, et minuga on kõik korras. Hiljem seletasin vanematele, miks me lahku läksime.“

Välismaal olles hakkas Anneli psühholoogi juures käima, kuna suhe mõjus tema psüühikale väga rängalt. Tema enda mina oli täielikult hävinud. „Mul ei olnud ka enam sõpru, kellega läbi käia. Olin kinnine ja kartsin inimesi. Isegi klienditeenindajana uuesti tööle asumine tekitas minus sellist ärevust, et käed hakkasid värisema. Teraapias käimine taastas tasapisi enesehinnangut. Hakkasin uute inimestega suhtlema ja sain elada elu, mis mulle meeldib.“ Nüüd näeb ta suheldes või sõbrannade juttu kuulates teatavaid ohumärke ja saab kohe aru, kellega tegemist. Tema arvates ei ole mõtet suhtlema hakata, kui peab olema vaid ühe inimese päralt. Liiatigi, kui üks on suhtleja ja teine mitte, siis need kaks kokku ei sobi, sest üks peab muutuma. „Tavaliselt see, kellel on rohkem võimu teise üle või suudab teist mõjutada. Mul isa ütles sellise olukorra kohta, et justkui laululind oleks puuri pandud ega saagi enam laulda.“ Läbielatu tundub talle endale nüüdseks uskumatuna.

**Viktoria Saat:** Hästitoimiva suhte üheks tingimuseks on ka võime tulla partenri soovidele vastu, teha midagi teise inimese jaoks. Kui me teeme seda vabatahtlikult, siis tunneme andmisest rõõmu ja rahulolu. Kui aga teeme seda hirmust rikkuda partenri tuju, suhteid kaotada, enda vaimse ja füüsilise turvalisuse tagamiseks, siis tekib tunne, nagu oleksime laululinnud puuris – meie heaolu sõltub meid toitevast inimese tujust, aga selle inimese tuju sõltub meie sõnakuulelikkusest. Oleme suletud ringis – oma vajadustest loobumine toob lühiajalist vaerahu, kuid annab partnerile aina rohkem võimu meie üle.

Kui suhtes on füüsiline ja vaimne vägivald, siis tihti üksi on raske sellest vabaneda ja tuleks kindlasti otsida abi ja tuge nii psühholoogilisel kui ka olme tasandil.

Kui olukord ei ole nii drastiline, siis on oluline partnerile kindlalt öelda oma valmisolekust talle vastu tulla: mida te saate talle lubada, mida mitte. Kui allute partneri nõudmistele oma soovide, võimaluste

vajaduste arvelt, siis esiteks, annate talle vale signaali, et olete nõus ja ta võib ka edaspidi sellega arvestada, nõudes rohkem; teiseks, olete vihane tema peale selle eest, et ta surub enda vajadused peale, samas nõustades, ise te teda selles toetate; kolmandaks, temale meelt mööda olemine tuleb kas teie füüsilise või vaimse tervise arvelt, suhte kvaliteet kannatab, te hakkate protestima, väljendades ennast kaudselt teiste olukordade kaudu.

Konfliktolukorrad tihti käivad ringiratast just selle tõttu, et üks osapooltest ei oska või ei julge enda vajadusi selgelt ja kindlalt väljendada.

Partneri vägivaldset käitumist ei tohi õigustada raske lapsepõlve, stressirohke oleviku või vaimse tervise probleemidega. Nende probleemidega toimetulek ei tohi olla teise inimese arvelt.

### **Sotsiaalsus viis vaimse vägivalvani**

**Katrin (32) on väga sotsiaalne ja suhtlemisaldis olnud terve elu. Võõras seltskonnas meeldib talle uusi tutvusi luua ja lävida. Tema elukaaslane on aga tagasihoidlik suhtleja, keda naise aktiivsus häirib. Erinevused on viinud vaimse vägivalga ja depressioonini. Naine ei julge olukorrast isegi oma nime all rääkida, kartes mehe reaktsiooni.**

Kui Katrin mehega tuttavaks sai, oli kõik teisiti. Paaril olid ühised sõbrad, kellega läbi käidi. Koos mindi peole või kohtuti üksteise kodus. Kõik muutus pärast lapse sündi. Katrin istus imikuga kodus, aga mees elas samasugust elu edasi – külastas sõpru, käis trennis. Naisel polnud võimalik isegi pool tundi poes käia ilma, et mees helistaks ja lapsega koju tegelema kutsuks. Väljaspool kodu suhtlus puudus ja mehelt kodutöodes ning lapsega tegelemisel abi ei tulnud. Lisaks tekkis Katrinil vastumeelsus lapse suhtes, pidev kisa ja rinnaga toitmine ahistas. Tal diagnoositi isegi sünnitusjärgne depressioon.

Võõrasse seltskonda sattudes pole Katrin kunagi istunud suu kinni, vaid on hakanud ise suhtlema ja tutvusi looma, sest talle meeldib suhelda, mitte vaikuses istuda. „Minu mehe põhilause on, et kas peab nii aktiivne olema kogu aeg?“ räägib naine. Kui Katrin hakkas lapse kasvades mehega uuesti seltskonnas käima, ilmnisid ka probleemid. Mehe arvates liialt teistega vesteldes hakkas ta naist laua alt jalaga taguma, andes märku, et Katrin vait oleks või nimetas: „Võta vaiksemalt, ära räägi nii palju!“ püüdes naist maha suruda. Aegamööda tekkis naisel alaväärsuskompleks ja ta hakkas mõtlema, et võib-olla tõesti räägib liiga palju, sest on lapsega kodus vaikuses olnud. Ta hakkas ennast jälgima ja proovis tagasihoidlikum olla. „Ma ei suutnud siiski mehe ootustele vastata. Mind hakkas hullult häirima, kuidas ta üritas mind kontrollida ja suhtus nagu omandisse, käitudes nagu väikse lapsega. Minus tekkisid pinged. Näiteks kartsin paaniliselt mehele öelda, kui keegi mind külla või kuhugi välja istuma kutsus. Ta uuris kohe, miks ma tahan sõbrannaga rohkem koos olla kui temaga.“

Mõnda aega töötas Katrini mees välismaal ja kui tema kojutulek hakkas lähenema, muutus Katrin väga ärevaks. „Kõhus hakkas keerama, süda läks pahaks, oksendasin. Lõpuks isegi värisisin, ükski lihas ei allunud kontrollile. Mul oli tunne, et süda hüppab rinnust välja. Arst diagnoosis mul ärevuspaanika- ja depressioonihood. Ma ei tahtnud algul endale tunnistada, et see kõik on mehega seotud.“

Kui Katrin hakkas psühholoogi juures käima ja antidepressante võtma, tundis ta endas jõudu mehele vastu astuda. „Hakkasin talle rääkima, et asi ei ole minu suhtlemisrohkuses või muus, vaid temas. Sealtmaalt hakkasid meie probleemid pihta. Nüüd käin mina oma sõpradega eraldi väljas ja ta on minu peale pahane. Seda, et ta mitu aastat ise sõpradega väljas käis, kui laps oli väike ja ma pidevalt kodus istusin, ta ei märka. Tänitab, kas peab igal nädalavahetusel sõbrannal külas käima või nii

sotsiaalne olema, ja seda kõike lapse ees. Käin esmaspäevast reedeni tööl, nädala sees kellegagi õhtuti kokku ei saa või kui, siis võtan lapse kaasa. Tahan ühte õhtut enda jaoks, aga see on halb!“ tunneb Katrin end häirituna. Kui naine ongi üritanud vähem suhelda, siis leiab mees ikka põhjuse tema peale pahane olla. Näiteks uurib, miks naine jõuab ühel päeval töölt pool kuus ja teisel päeval kell kuus koju.“ Mees võib kõik endasse kogunenu ühel hetkel prauhti välja öelda ja pisut hiljem tulla naise juurde nagu poleks midagi juhtunud. Naine aga ei suuda kohe ümber häälestuda, millest tekib uus probleem. Mis tal viga on?

Katrinile ei meeldi enam kodus olla ega seal midagi teha. Kui mees on näiteks komandeeringus, siis tunneb ta end hoopis vabamalt: koristab, teeb süüa ja kutsub väljaskäimise asemel sõbrannad külla. Probleemide lahendamiseks käis paar ka suhteteraapias, kus sai selgeks, et nende hädade peapõhjus on jäärpäisus – kumbki ei anna järele. Kui siiani proovis naine lapse tõttu olla alistavam pool, siis praegu tal selleks motivatsiooni pole. Seda enam, et ka lapsel on tekkinud psühhosomaatilist laadi tervisehäda ja ta reageerib isa ägeduste peale üle. Näiteks vabandab isa ees hullupööra või vastupidi, käitub isaga nii nagu viimane Katriniga. Seepärast on naine väga mures ja lapsega psühholoogi juureski käinud.

„Olen tulnud kodust, mis on pehme nagu linnupesa – keegi ei karju ega ütle halvasti. Tema peres on isal ja üldse meestel domineerivam roll. Kohe, kui aru ei saa, tuleb kärgatus ja jõumeetodid, et oma tahtmine saada. Näen oma ämma kõrvalt, kuidas selline elu mõjub. Ta on aastakümneid söönud antidepressante, näost ära vajunud ja väsinud. Kaua sa jaksad, kui su peal kogu aeg tallutakse? Minu ema ja sõbrannad on imestanud, kuidas ka mina olen muutunud kinnisemaks ja muutun igasuguse tagasiside peale väga kriitiliseks.“

Katrin on aru saanud, et nende suhe on läbi, aga koos elatakse mehe korteris olude sunnil. Tal ei ole kuskile minna. Takistuseks on ka rahaprobleemid, kuna ta võttis mehe pärast laenu ja peab seda tagasi maksma. Kui naine läheks üürikorterisse, jääks talle elamiseks vaid 140 eurot kuus. Mehel oleks võimalik välja kolida, aga ta ei tee seda. Siiski oleks naine valmis minema koos lapsega üürikorterisse, kui ei peaks tagatist maksma. „Minu jaoks on see kõik kokku vaimne vägivald, mis aastatega tapab,“ tõdeb ta.

**Viktorai Saat:** Selline kontroll on iseloomulik suhetes kus esineb kaassõltuvus. Partnerid sõltuvad üksteisest emotsionaalselt, füüsiliselt ja majanduslikult. Üks partneritest peab ennast tähtsamana, targemana: mina tean kuidas on õige, sina aga oled rumal ja saamatu, ilma minuta sa ei saa hakkama. Üks partneritest vajab teist, et toime tulla, ellu jääda, teine aga, et ennast tähtsana tunda. Mõlematel partneril on probleemid enesehinnangu, enese väärtustamise ja aktsepteerimisega. Õppides väärtustama iseennast, üks partneritest julgeks enda eest seista, teisel aga langeks vajadus teiste partneri arvelt ennast kehtestada (teostada). Depressioon areneb siis, kui ei nähta väljapääsu situatsioonist, aga leppida olukorraga, samas, ei ole inimese jaoks õige. Katrin vajab tuge selleks, et julgeda seista enda eest või siis võta vastu väljakutse lahkuda ja uskuda, et ta tuleb uue eluga toime.