



TEKST VIKTORIA SAAT  
FOTOD BERIT ALITS

Teadlik suhe

# annab rahulolu

Teadlikus suhtes pannakse tähele, mis toimub enda sees, tajutakse partneri olekut, vastastikust mõju teineteisele ning märgatakse, kuidas ümbritsev maailm suhet mõjutab. Kui ka ainult üks partner pöörab teadlikkusele tähelepanu, võib see tõsta mõlema partneri rahulolu suhtes.

---

Hiljuti tuli minu juurde teraapiasse klient küsimusega, kas inimene peab üldse paarisuhtes olema. Kas see on meie arengu jaoks tähtis? Ehk on suhtes olemine ühiskonna stereotüüp, mille all me rohkem kannatame, kui õnnelikud oleme?

Igas suhtes on midagi, mis röömustab, aga ka midagi, mis pingeid toob. Pingete olemaolu näitab arenguvajadust. Üks

võimalustest on tõepoolest valida midagi muud kui lähisuhe, et pingeid vältida. Kuid peab teadvustama ja mõistma, mis on selle valiku taga – kas see on vaba valik või soov midagi vältida. See, mida üritame vältida, mõjutab meid tahes-tahtmata ikkagi. Vallalisena saame tõesti ennast paremini kontrollida ning on vähem tõenäoline, et kellegi käitumine meid tasakaalust välja