PSÜHHOLOOGI JUURES

Me arvame, et sellised asjad juhtuvad Mehhiko seepides. Ei, sellised asjad juhtuvad inimestega meie ümber ja ühel hetkel võivad need juhtuda meie endaga. Ja me vajamegi pereterapeudi, nõustaja või psühholoogi abi. Esimeses loos räägib Reet (nimi muudetud), kuidas ta pääses aastaid kestnud vaimsest vägivallast enese vabaks ostmise teel. Mida Reet oma pikka aega vindunud abielus juba varem ette võtta võinuks, soovitab psühholoog Siiri Tõniste.

Ma ostsin end vabaks!

Nüüdseks on möödas poolteist kuud lahutusest ja kolm kuud päevast, mil meest kodust lahkus. Minu elu on totaalselt muutunud. Olen saanud tagasi oma hea tuju ja tervise. Tänu positiivsele häälestatusele hakkasid minu ellu juskui iseenesest tulema positiivsed lahendused. Isegi rahaasjad hakkasid laabuma ja ma tean, et saan kõigega hakkama. Viimastel aastatel käisin arstide vahet kõrgvererõhu ja südamerütmihäirete pärast, kusjuures perearst ei suutnud tuvastada probleemi põhjust. Nüüd on vererõhk normis ja süda töötab nagu peab. Ja ma ei vaja meedikute konsiiliumi, et nimetada imepärase tervenemise põhjust. Lihtsalt minu elus pole enam meest, kelle morni näo nägemisest kiireneks pulsisagedus ja tõuseks vererõhk.

Reeda enesetunde muutus on heaks näiteks sellest, kuidas meie keha reageerib psüühilistele pingetele erinevate sümptomitega ning annab seega märku, et koorem mida kanname, on liiga suur. Keha märguandeid (valud, põletikud, seedehäired jm.) tõsiselt võttes, on meil võimalik oma ellu õigel ajal muutus tuua ja keha on selle eest tänulik.

Ilus algus

Meie suhted Jaaguga olid alati keerulised, aga algus oli ilus. Tutvusime internetis, rääkisime mõne korra telefonitsi, siis nägi ta mind teles, kui tegin intervjuud ühe tuntud poliitikuga. Küll ta pärast ohkas ja õhkas, kui ilus ma olen ja kui tähtis võrreldes lihtsa temaga. Saime kokku. Jaak oli lõbus ja sõnakas. Elasin kahe lapsega ühes Tallinna magalarajoonis liisitud korteris. Sain hakkama, aga raske oli. Ja siis tundus, et Jaaguga võiks elu palju lihtsamaks ja rõõmsamaks muutuda. Otsustasin proovida ja tutvustasin meest oma perele. Oma sõbralikkuse ja enneolematu heldusega võlus ta ära kõik, ka minu tütred. Jaak kolis üsna ruttu meile.

Reet ja Jaak polnud tutvudes enam esimeses nooruses ning ilmselt olid mõlematel seljataga eelmised paarisuhted. See tähendab parajat “seljakotti” täis kogemusi, uskumusi nii endast kui teistest, ootusi suhtele, elule jm. Et kahe kogenud inimese suhe toimima hakkaks, tuleb sageli enam vaeva näha kui nooruses. Reeda ja Jaagu puhul jääb mulje, et tutvumise ja üksteise tundmaõppimise aeg jäi ehk lühikeseks ning otsus kokku kolida tehti suuresti esmamulje põhjal.

Esimene ohumärk - kellaaegadest kinnipidamine

Tundus, et elu hakkab paika loksuma. Pühapäevad pannkookidega, ühised õhtusöögid ja väljasõidud loodusesse. Nautisin rahu ja kindlustunnet. Peagi abiellusime. Esimesed ebameeldivused tekkisid siis,

kui selgus, et Jaak ei suuda kinni pidada kellaaegadest. Hilinemine õhtusöögile oli pisiasi. Kui aga inimene mitte kordagi ei jõua kohale lubatud kellaajaks, sealjuures ei helista ega võta kõnesid vastu, hakkab see häirima. “Aga sa ära oota, siis pole põhjust närvi minna,” õigustas ta ennast. Varsti selgus, et ta võib jääda hiljaks nii tunniks-paariks, kui ka mõneks päevaks. Ta lihtsalt kadus ega andnud endast märku. Nii mõnigi plaan läks seepärast vett vedama. Esimene suurem riid, mille peale pakkusin tal välja kolida, tuligi sellest. Andsin andeks tingimustel, et ta enam ei hiline ja ei jäta kõnedele vastamata. Teine nõue veel kuidagi toimis, aga esimene oli täiesti lootusetu. Aga kuna ma andsin andeks, pidin ise lahenduse leidma. Ostsin auto. Sain ise oma aega planeerida ega pidanud Jaagu pärast hilinema, ükski asi ei jäänud tegemata. Aga ka Jaagul polnud põhjust kiirustada.

Mis iganes probleem suhtes kerkib (Reeda puhul Jaagu hilinemine), on oluline endale selgeks mõelda, mida see minu jaoks tähendab. Sageli on partneri tegematajätmised või kokkulepetest mittekinnipidamised teisele mittehoolimise märgiks. Selle asemel, et üksteisega reegelid kokku leppida (millest mõlemad nagunii kinni pidada ei suuda) on olulisem väljendada oma tundeid häirivas olukorras ning olla avatud kuulama ja aktsepteerima ka partneri omi. Et selline vestlus ka reaalset tulemust annaks, on eelduseks emotsionaalne turvalisus paarisuhtes – varasem kogemus partneriga, et ma võin oma tundeid jagada kartmata süüdistusi. Reeda ja Jaagu puhul tundub, et probleem jäi lõpuni lahendamata ja abikaasad pigem eemaldusid üksteisest ning usaldamatus süvenes.

Raha

Veelgi tõsisem probleem oli raha. Paar kuud pärast kokkukolimist mainisin, et ta võiks osad elamiskulud enda kanda võtta. Teenisin päris hästi, aga tundus imelik, et mees justkui elab minu kulul. Jaak läks tujust ära, aga vaidlema ei hakanud. Tusatses mitu päeva, siis pakkus üüriraha.

Ühel päeval teatas Jaak, et kulutas minu peale kõik oma säästud, et raha on otsas ja töö ei too piisavalt sisse. Siis ma sain tunda, mis tähendab Jaak ilma rahata – õel ja tige. Päeval ta ei rääkinud, öösel keeras selja. Üsna varsti tõstsin oma tekid-padjad suurde tuppa. Et vältida probleeme iga väljamineku pärast, leppisime Jaaguga kokku: tema maksab korteriga seotud arved, mina katan söögi-, majapidamis- ja oma laste kulud.

Ma ei mäleta, millal see juhtus esimest korda, aga mingil hetkel hakkas Jaak mulle ette heitma, et tema maksab kõik asjad kinni, aga kogu vara – korter ja auto – on minu nimel. Püüdsin rääkida, et ka minu palk kulub söögile, kodule ja lastele, et meil on pere, see on normaalne ja ma ei osta salaja briljante kokku. Ei. Tema maksab, aga mina raiskan. Siis ma lihtsalt lõpetasin vaidlemise. Saigi vaikus majja. Väga pingeline vaikus. Tundus, et nüüd on lõpp käes.

Rahateema kerkib tüüpiliselt suhtefaasis, kus partnerid tunnevad ennast ebaturvaliselt ega ole kindlad teise tunnetes enda vastu. Kuna oma väärtuses partneri jaoks ei olda enam kindlad, saab rahast vahend, mille kaudu hinnata või nõuda enda aktsepteerimist ja väärtustamist. Kui jõutakse punkti, kus rahast saab põhiline tüliteema, on aeg suhtes tõsine revisjon teha ja uurida, millised varjatud hirmud, ebakindlus ja vajadused selle teema taga peituvad. Enamasti paljastuvad sealt igatsus teise läheduse ja kinnituse järgi. See oleks Reeda ja Jaagu jaoks olnud ehk aeg, kui pereterapeudi poole pöörduda.

Joomine

Lõpuks õnnestus mul tuttavate kaudu leida Jaagule Soomes töö. Kui ta ära sõitis, hingasin kergendatult. Teadsin, et nii kaua, kui Jaak seal töötab, on tal korralik palk, järelikult ka normaalne

tuju. Lühikesed nädalavahetused koos temaga suudan ma ära kannatada küll. Rohkemgi veel. Ma olin lausa musternäidis-abikaasa - vaaritasin mehe kojutulekuks uhke söögi, läksin talle sadamasse autoga vastu ja pärast viisin tagasi.

Jaak töötas Soomes ligi kolm aastat. Kui seal töö otsa sai, oli Eestis juba masu. Minu sissetulek kahanes kõvasti, Jaagul õnnestus leida Eestis küll töö, kuid selle eest saadud palgast jätkus tal enamasti vaid suitsu ja õlle ostmiseks. Jaak armastas ennegi napsu võtta, aga nüüd õppis ta selgeks igaõhtuse joomise –voodialusest sai hiiglaslik taaraladu.

Mina haarasin igast lisatööst kinni ja vehkisin pea iga nädalavahetuse tööd teha. Seevastu Jaak oli nüüd iga õhtu varakult kodus. Mängis arvutimänge ja libistas õlut. Rahaseis oli katastroofiline. Kui elektri ja telefoni eest ta veel suutis maksta, siis kommunaalid olid tasumata juba mitu kuud ja arve aina paisus.

Kui pinge suhtes kasvab väljakannatamatuks, leitakse tavaliselt erinevaid viise selle maandamiseks – Jaagu välismaale tööle minek, enda tuimestamine alkoholiga, Reeda lisakoormus tööl. Need käitumisviisid annavad enamasti ajutise kergenduse, aitavad vältida tülisid ning loovad võimaluse isegi ilusateks hetkedeks (Jaagu eest hoolitsemine koduskäimise ajal). Aga tuha all hõõgub tuli ja ootab võimalust põlema lahvatada. Selline seis suhtes on tõsine ohumärk ning kui selles faasis midagi tõsiselt ette ei võeta, on ainult aja küsimus, kui suhe laguneb. Pereteraapia sellises seisus paariga on juba tõsine väljakutse nii partneritele kui terapeudile ning püsiva tulemuse saavutamiseks kulub palju ühist aega ja pingutust.

Vaikimine

Õhkkond kodus muutus talumatuks, kõik minu katsed rääkida probleemidest said ühe vastuse: “Minul ei ole probleeme. Räägi kui tahad. Anna teada, kui lõpetad.” Üksnes mehe nägemisest läksin põlema. Niipea kui hakkasime rääkima, oli tüli majas. Nii ma ühel õhtul ütlesingi, et nüüd on lõpp ja tahan lahutust. Seepeale ajas mees ennast puhevile ja teatas, et on nõus, aga siis tuleb korter ära jagada.

Mind võttis see avaldus keeletuks, kuna 12 aastat tagasi oli Jaak see, kes tuli minu korterisse elama. Eriti vihale ajas see, et tegelikult pole Jaak kunagi hoolinud meie kodust ja tahtnud seal midagi teha. Kõik toimingud, mis nõudsid mehe kätt, olid laokil. Ükski asi ei liikunud ilma suurema või väiksema riiuta.

Vaimne terror

Kaks päeva enne jõule oli Jaak varunud endale õhtuks tavapärasest rohkem alkoholi. Kuna nüüdseks me enam praktiliselt ei suhelnud ja igaüks tegeles oma asjadega oma toas, siis mind see ei seganud. Purjuspäi muutus Jaak küll väga õelaks ja kippus tüli norima, kuid olin sellega harjunud ja lasin tema mõtteavaldused kõrvust mööda. Seekord läks aga teisiti. Ta astus tuikudes tuppa ja alustas ootamatult bravuurikat dialoogi. Meie vestluse kulminatsiooniks teatas Jaak võidukalt: - Vaata, mina olen see, tänu kellele sina ja sinu lapsed praegu kanalisatsioonis ei ole. Ja kui poleks mind, sa polekski saanud kanalisatsioonist välja oma liisingutega. - Et siis leidsid mu kanalisatsioonist? - Täpselt nii. - Mulle tundub, et see koht, kust sa minu leidsid, oli siiski televisioon?

Jaak tõmbas kopsud õhku täis, et veel midagi kuulutada. Hoidsin end tagasi, kuna minu teismeline tütar oli kõrvaltoas ja kuulis kõike. Õnneks ei tulnud Jaagule enam ühtegi vaimukat mõtet pähe ja ta kadus õue suitsu tegema. Tagasi tulles hiilis ta vaikselt oma tuppa.

Siin on näha Reeda ja Jaagu abituid katseid rasket olukorda muuta ning mingisugustki kontakti omavahel saada. Kuid kuna negatiivne suhtemuster on niivõrd kinnistunud ja mõlemad partnerid on suutelised vaid enda kaitsmiseks (s.h. endassetõmbunud vaikimiseks) ja teise süüdistamiseks, siis suurendavad need suhtlemisaktid stressi veelgi. Ilma kõrvalise abita sellisest seisust suhtes tavaliselt välja ei tulda.

Isa sekkumine

Üritasin kududa, kuid muster sukavardal sulas kokku ja pisarad hakkasid voolama. Et emotsioone maandada, helistasin emale ja rääkisin juhtunust. Olen varemgi kurtnud mehe jämedat käitumist, kuid viimati öeldu šokeeris teda. “Tead, nüüd peab küll isa temaga rääkima, mehe moodi,” ütles ema resoluutselt. Isa tuligi. See polnud esimene kord, kui isa üritas Jaagule selgeks teha, kuidas tuleb pere eest hoolt kanda ja naist hoida. -„Kui tahad, et naine sul peost sööks, tuleb naist kätel kanda,“ jagas elunäinud isa oma kogemusi. - „Aga mina ju maksan kõik tema arved, olen teinud kõik tema remondid.“ -„Kulla Jaak, mis tähendab “tema”, kas sa ise ei elagi siin? Sina, Jaak, kas hakka normaalselt elama või… Tead, mine puhkama, maga kaineks, homme räägime.“

Isa läks ära. Jaak keeras oma toaukse lukku. Teadsin, et äsja kuuldu oli talle väga ebameeldivaks üllatuseks. Tema arvas, et meeste solidaarsus on üle kõige. “Sa võid teha ja rääkida mida iganes, aga isegi kui me lahku läheme, on sinu isa ja kõik teised sinu sugulased mulle sõbrad edasi ja me ikka võtame koos õlut,” – oli Jaak veendunud. Hommikul hiilis ta vaikselt minema.

Tagasi ta ei tulnud. Ei Jõululaupäeval ega järgmistel päevadel. Minu jaoks olid Jõulud seekord mõnusad, tõeliselt rahulikud. Polnud kedagi, kes jooks ennast esimese tunniga täis ja räägiks kõigist üle kõva häälega. Tundsin end vabana ja see oli vaimustav! Alles nüüd sain aru, millises pinges olen elanud kõik viimased aastad.

Reeda vajadus toetuse ja abi järele on mõistetav, kuid kindlasti ei tule suhtele kasuks kui kaasata oma perekonnaliikmeid, kes isegi siis, kui nad püüavad näida erapooletud, ei ole seda kunagi teise partneri jaoks. Samuti ei ole kunagi mõtet tõsiseid jutuajamisi ette võtta joobes partneriga.

Lahutus

Aga lugu tuli lõpetada ja paar päeva enne aastavahetust helistasin Jaagule. Tema hääletoonist sain aru, et ta ootab leppimist ja ettepanekut kojutulekuks. Tegin ettepaneku kokku saada. Trehvasime kesklinnas, kutsusin Jaagu autosse ja teatasin resoluutselt: „Ma tahan lahutust. Uurisin välja, et Perekonnaseisuametis saab 400 krooni eest lahutada ühe kuu jooksul. Millal sa saad tulla?“ Jaak läks näost kaameks. Pärast haledat ümberveenmiskatset teatas ta, et vastus on “ei” – ta ei ole nõus lahutusega. Ning teda ei sega seegi, et naine teda vihkab.

Ja ometi jäi ta lahutusega lõpuks nõusse. Sest ma käisin välja oma viimase trumbi – ma pakkusin talle diili –ta saab endale minu auto. „Muidugi oli mul kahju oma armsast sinisest hondakesest, aga ma olin talle lõputult tänulik, et sain tänu temale vabaks!“ Jaak tuli perekonnaseisuametisse kohale ja kirjutas kõik alla. Nii lahutuspaberid, kui ka notariaalse varajagamislepingu. Korter mulle, auto talle. Tõsi, notar oli üllatunud ja ütles mulle: “Korter on ju niigi teie oma.” Ma ei tahtnud selgitada, et ilma selle lepinguta oleks meie suhte agoonia kestnud veel oi kui kaua. Ma ostsin end vabaks!

Kuigi lahutus on teatud juhtudel osalistele kergenduseks, kaasneb sellega siiski vähemalt ühele partneritest eneseväärikustunde langus. “Ma ei saanud hakkama, mind ei tahetud, ma olen

väärtusetu” - sarnased mõtted võivad vaevata veel pikka aega peale lahutust. Kui lahkuminekuga kaasnab pikk ja vaevaline kohtutee ja varanduse üle vaidlemine, pikeneb emotsionaalselt raske periood veelgi ning oma eluga edasiminek takerdub.

Reeda ja Jaagu puhul väärib tunnustamist kiirelt saavutatud kompromiss – ühele pisut enam eneseväärikust ja teisele kergendav vabadus.

ENESEANALÜÜS

Tean, et paari suhe sõltub mõlemast ja kui suhe lörri läheb, on süüdi samuti mõlemad. Kindlasti olen milleski süüdi. Kindlasti olen teinud midagi valesti. Ma ei ole selgeltnägija, aga olen avatud hingega, ma ei oska teiste mõtteid lugeda, aga usun, et probleeme on võimalik arutada ja seeläbi neid lahendada.

Minul ei õnnestunud meest arutellu meelitada. Olen üpris kindel, et see ei õnnestunud ka tema esimesel naisel. Jaak on mees enda sees ja enda jaoks. Ta on sedasorti mees, kes tahab endale naiseks tulilindu. Aga kui kätte saab, hakkab kitkuma tema lõõmavaid sulgi, kuni säravast tulilinnust saab supikana. Miks ta kohe ei otsinud endale supikana?

Me kõik vajame paarisuhtes tunnet, et partner on meile emotsionaalselt ligipääsetav, reageeriv ning meiega seotud. Olgu siis partneriks tulilind või kodukana. Selle kogemuseni jõudmine õnnestub mõnedel paaridel paremini, teistel suurema pingutusega, osadel aga ilma kõrvalise abita ei õnnestugi.

Halvim, mida suhtes teha saab, on hakata oma partnerit ”kaitsma” valusate teemade eest ning silma kinni pigistama asjade ees, mis tegelikult väga häirivad. Valus tõde on alati parem kui pehmendav vale. Teisalt tuleb meeles hoida ka seda, et enamasti vajab meie partner meie toetust ja kohalolemist selleks, et valusate teemadega tegeleda.

– 13. 08. 2024

From:
https://www.sannebild.eu/ - **Sanne Andi Bild**

Permanent link:
https://www.sannebild.eu/ee/lood/maostsinendvabaks

Last update: **08.04.2025 18:17**