

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"
virtuaalne kogukond

„Teekond soovitud armastuseni“

Harville Hendrix-i käsiraamat paaridele

Raamatukokkuvõte

Raamat on jagatud kolmeks osaks. Esimene osa kirjeldab inimese partneri valiku tegemist ilma seda endale teadvustamata - ebateadlikult. Teine osa kirjeldab partneri valiku tegemist teadlikult ning kolmandas osas antakse läbi harjutuste võimalus viia enda suhtes tehtud valikud ebateadlikust teadlikuks. See raamat näitab, millistel alustel partnerit valime ja kuidas tekitada suhtes seotus selleks, et tunda ennast terviklikuna.

Sissejuhatus

Inimese põhiloomuses on olla seotud. Terviklikkuse saavutamiseks on vajalikud seosed meie partneriga ja vanematega, aga ennekõike iseendaga. Loomupoolest tahame olla oma suhtes õnnelikud. Oleme elanud aastaid ootuses ja teadmises, et õigesti valitud kaaslane teeb meid õnnelikuks. Kõik inimesed, kes tunnevad ennast suhtes armastatuna, on õnnelikud ja rahulolevad.

Osa 1. Ebateadlik partnerlus

Ebateadliku partnerluse osas keskendutakse partneri valikule läbi alateadvuse ja instinktide. Aegade algusest on partneri valiku põhialuseks olnud liigi eluvõimaluste hoidmine. Läbi sellise partneri valiku leiame enda kõrvale inimese, kes tagab liigi säilivuse.

Külgetõmbe saladus

Maailmas on miljoneid inimesi, aga ometi meil toimub äratundmine ja armumine vaid üksikutega neist. Miks see nii on? Miks ühest või teisest inimesest saab meie partner?

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Selleks, et paremini valikut mõista, on autor jaganud aju kaheks:

- Vana aju on meie aju alateadlik osa, mis tegeleb kõikide automaatsete reaktsioonidega ja ellujäämisega meie elus.
- Uus aju on meie aju teadlik ja analüütiline osa, mis tegeleb igapäevase mõtlemise, valikute ja teadmistega.

Partneri valik on alateadlik, mille teeb vana aju. Selle pärast on kasutusel ka lause: "Armastust ei saa sundida".

Lapsepõlvehaavad

Alateadlikult valime partneri, kes kannab endas kindlaid omadusi. Valiku aluseks on meid kasvatanud inimeste negatiivsed ja positiivsed iseloomujooned ning meie valik kompenseerib meie allasurutud külgi. Selliselt valitud partner aitab meil terveneda lapsepõlves saadud traumadest. Õige partneri valik loob meis tunde terviklikkusest.

Alateadlikult tahame luua olukorra, kus valitud partner tekitab meie ümber samasuguse olukorra, kui oli meil lapsepõlves. Sisuliselt otsime partneris asendusvanemat.

Kõikidel inimestel on lapsepõlvest kaasa võetud traumad, kuna mitte kunagi ei suuda mitte keegi täita teise inimese vajadusi algusest lõpuni. Oma vanematelt, kes imikueas on täitnud meie kõiki vajadusi, saame kaasa varjatud ootuse. Ootuse, et ka edaspidises elus, suudame leida just sellise partneri, kes täidab meie ootusi ilma neid sõnadeta kirjeldamata. Kõik vanemate poolt täitmata jäänud vajadused järgnevad Sinu suhtesse.

Ootused partnerile tekkivad tahtest olla hoolitsetud ja kaitstud.

Inimesed jagunevad vanemate lapsepõlves tehtud valikute tõttu sulandujateks ja eraldujateks.

- Sulandujad on need, kes on oma vanemate poolt emotsionaalselt hüljatud ja kellel on sellest tekkinud rahuldamatu vajadus läheduse järgi.
- Eraldujad on need, kelle ebakindlad vanemad soovivad lapse enda külge aheldada ja kellel on sellest tekkinud vajadus saada vabadus. Teel vabaduse saamiseni on nendel inimestel vajalik lükata teised inimesed endast eemale.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Vastandite tõmbumise tõttu astuvad omavahel paarisuhtesse sulanduja ja eralduja. Nende kohtumisel on näha ainult positiivsed omadused ja see on armumise perioodiks. Soovitakse olla palju koos, tuntakse ennast terviklikuna. Lapseeas vanemate poolt saadetud ja keskkonnast tulenevad sõnumid võivad tekitada emotsionaalse trauma, millest ei suuda inimene ilma sobiliku partnerita üle olla. Näiteks üldlevinud arusaam, et ilusad inimesed ei ole eriti targad. Sellise teadmise kasvanud lastel on tulevikus äärmiselt keeruline teha olulisi otsuseid ilma kõhkluseta. Samasuguse trauma tekitavad ka vanemate ootustele vastavad käitumismustrid. Eriti ohtlikud on lapse ala- ja naeruvääristamine, mis tuuakse täiel määral kaasa paarisuhtesse. Läbi viimaste näidatakse lapsele tema emotsioonide tühisust ja tekitatakse lapses soov suruda alla neid omadusi ja emotsioone, mis ei ole vanematele ja ühiskonnale vastuvõetavad.

Imago

Sellel partneri valimise etapil püüame kompenseerida ennekõike enda allasurutud külgi ja alateadlikult saavutada tasakaalu endas. Alateadlikul partneri valikul on kõige olulisem roll lapsepõlvest tuntud vastassugupoole esindaja sarnaste omaduste leidmisel.

Esmase valikuna partneri otsingutel keskendume nendele, kelles on suurimal määral vanematele omaseid negatiivseid omadusi. Miks? – sest selline lähenemine annab võimaluse parandada lapsepõlvest kaasa võetud ebameeldivaid tundeid.

Samal ajal otsime partneris ka vanemate positiivseid külgi, mis peavad samuti eristatavalt leitavad olema. Siiski on negatiivsed küljed tunduvalt olulisemad valiku tegemisel.

Mida rohkem on valitaval partneril sarnaseid iseloomujooni meie mineviku inimestega, seda tugevam on tõmme. Olukorras, kus sarnaseid jooni on vähem, on ka tõmme nõrgem, kuid sobiliku alternatiivi puudumisel valik ikkagi tehakse.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Romantiline armastus

Armastajad peavad omavahel koosveedetud aega ainulaadseks ja eriliseks, mis ei sarnane mitte kellegi teise samalaadsetele kogemistele. Hilisemates suhte faasides tahetakse jõuda sellesse aega tagasi ennekõike oma mälestustes. Uue suhte alguses tunnetavad inimesed maailma muutumist nende suhtes. Ilmselt on see tingitud ennekõike inimese enda muutumisest elujaatavamaks ja väärtuslikumaks.

Sellel ajal on oluline mõju armastuse keemial, mis tekib organismis looduslike protsesside kaudu kemikaalide eraldumisel. Sisuliselt on inimesed sellel ajal narkouimas. Partneri negatiivsed küljed lükatakse alateadvusest välja ja nähakse ainult enda jaoks vajalikku positiivset.

Suhte alguses on alateadvus veendunud, et on võimeline muutma lapsepõlves kogetud negatiivsed kogemused positiivseks. Sellisel ajal tekitab partneriga äratundmine. Vanu kogemusi kohaldatakse uuele partnerile ja seeläbi saavutatakse tunne, et teineteist tuntakse lühikese ajaga väga põhjalikult. Alateadlikult tunnetatakse enda terviklikkust ja koos sellega soovitakse endast jätta ideaalse partneri kuvandit.

Võimuvõitlus

Kohe, kui tunneme ennast suhtes turvaliselt, leiame ennast võimuvõitluse faasist. Nähtavale ilmuvad partneri negatiivsed omadused ja koos sellega kaob terviklikkuse tunne. Võimuvõitluse faasis ilmub kohale meie sees olev jonniv ja haavatud laps, kes nõuab oma vajaduste täitmist ilma nendest rääkimata. Sellises olukorras tekib pettumus, reedetud ja trots. Samuti algab partneri kritiseerimine.

Võimuvõitluse faasis hakkame oma negatiivseid ja allasurutud külgi partnerile projekteerima. See on kõik alateadlik tegevus. Teeme võimuvõitluses läbi kõik leinaetapid (šokk, eitus, viha, kauplemine, masendus) ja lõpuks ongi meile jäänud kaks varianti: lõpetada suhe ja jätkata uues ebateadlikus suhtes kellegi teisega ning selle käigus teha uuesti kogu tsükkel läbi või luua muutus ja minna edasi sama suhtega muutes selle teadlikuks ja terviklikust pakkuvaks suhteks, kus ravime oma lapsepõlve traumad.

Valik on Sinul!

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

Osa 2 Teadlik partnerlus

Teadvustamine

Ainult instinktide kasutamine on peamine suhteprobleemide põhjus. Seesama vana aju, millest oli eelnevalt juttu, on peamine partneri tegelike loomumaduste hägustaja. Samuti on see peamine provokatiivse suhtumise allikas.

Parema tulemuse saamiseks on vajalik instinktide ja analüütilise mõtlemise tasakaalu saavutamine. Analüütilise poolega saab instinkte juhtida, kui teada instinktide tekkepõhjuseid ja kasutada reaktsioone soovitud tulemuseni liikumise vahendina.

Provokatiivne suhtumine muudab partneri kaitsvaks, samas analüütiliselt lähenedes on võimalik liikuda konflikti lahenduseni ilma mõistlikkust kaotamata. Partnerluses on oluline kaitsev suhtumine asendada liitlassuhtega, see tähendab, et mida vähem ennast kaitsed, seda suurem on Sinu tegelik kaitstus.

Teadliku partnerluse kümme omadust:

- Mõistmine, et suhte esmane eesmärk on ravidada lapsepõlvest kaasa võetud negatiivseid kogemusi.
- Partnerist selgema pildi saamine.
- Vastutuse võtmine ja enda vajaduste ja soovide partneriga jagamine.
- Eesmärgikindlam suhtlemine.
- Partneri vajaduste ja soovide hindamine sarnaselt enda omadega.
- Enda isiksuse halvema külje omaks võtmine.
- Enda põhivajaduste ja -soovide rahuldamiseks uued võtted.
- Nõrgemate oskuste ja võimete leidmine endas.
- Teadlikkus olla armastavam, terviklik ja universumiga ühendatud.
- Mõistmine, et kestvat armastavat suhet luua on raske.

Eesmärgile liikumiseks on vajalik esmalt jõuda mõistmisele, et suhe ei ole üksnes enda vajaduste rahuldamiseks, vaid sellesse tuleb ka ise anda panuseid.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Sidumisotsus

Suhtesse sidumine on vajalik selleks, et viia läbi instinktiivse suhte muutmine analüütiliseks. Selleks peab andma lubaduse suhtest mitte väljumise kohta enne, kui protsess on lõpetatud.

Parema suhte nimel peavad mõlemad partnerid tahtma muutuda, mitte hoida loomuomasemat, alateadlikult muretut võimuvõitlusega suhet. Loomuomasest väljumine nõuab tihtilugu oluliselt suuremat pingutust ja hirmu ületamist, kui mugavamasse, instinktidel põhinevasse, suhtesse jäämine.

Ainult instinktidel põhinevates suhetes elatakse pidevas vaenlase suhtes, vältides alateadlikult oma partnerit. Peamiseks põhjusteks on siinkohal viha ja hirm. Vihani jõutakse suhtes sedamaid, kui jõutakse arusaamale, et partner ei täida mitte Sinu ootusi, vaid päästab iseennast.

Mõlemat partnerit rahuldava suhte saavutamiseks peavad partnerid suunama energia tagasi suhtesse. Oluline on lähedus selle vältimise asemel. Lähedussuhet ei ole võimalik luua, kui hoitakse distantssi. Olgu see siis alateadlik või teadlik. Oma tunnetest tuleb partneriga rääkida, mitte neid partneri peal välja elada. Kõige olulisem on pühendada suhtesse aega, mida on parim täita partneriga rääkides.

Turvatsooni loomine

Turvatsoonis on esimene eesmärk muuta partnerid vaenlaste asemel liitlasteks. Kiiremaks eesmärgile jõudmiseks peavad partnerid olema teineteisele sõbraks ja abiliseks, mitte vaenlaseks. Turva- ja naudingutunde saavutamiseks on üheks võimaluseks taasromantiseerimine ehk teineteise samasugune kohtlemine, kui kurameerimise ajal. Selle kaudu ei ole küll võimalik lahendada suuri konflikte.

Selle lihtsa võttega tajub alateadvus, et partner on see, kes hoolitseb ning läbi selle saab suurendada lähedust, mis toimib ainult turvalises olukorras. Samuti vajame tingimusteta armastust sõltumata meie tegudest ning selle võtte kasutamine aitab näha inimesel, mis temale meeldib. Samuti saadakse selgemalt aru, et suhtes on tegemist erinevate inimestega, kellele meeldivad erinevad asjad ja tegevused. Paaridel on oluline tajuda, et tegema peab ainult seda, mida tahad, et Sulle tehakse.

**Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.*

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Pidev hoolitsemine ning partnerile meeldivate tegevuste järjepidev tegemine muutub varem või hiljem rutiiniks. Sellest hoidumiseks ja parima tulemuse saavutamiseks on soovitatav koostada nimekiri nendest asjadest, millega partnerile üllatust ja rõõmu valmistada. See eeldab olulist tähelepanelikkust partneri suhtes. Samas on nimekirjast leitavate üllatuste tegemine väga suure kasuga. Sarnast nimekirja saab kasutada ka ühiste tegevuste nimetamiseks ja koos tegemiseks. Mõlemad nimekirjad suurendavad paaride positiivsust.

Partnerite teadlikkuse suurendamine

Teadlikkuse suurendamiseks on vajalik lisaks enda soovidele püüda aru saada ka partneri soovidest. Samuti on äärmiselt oluline konstruktiivse kriitika arvesse võtmine ja sellele reageerimine mitte instinktiivselt vaid analüütiliselt. Igal partneri poolt tehtud kriitilisel märkusel on tavaliselt olemas selge põhjus ja parema suhte huvides tuleb sellest teha vajalikud järeldused.

Suure osa partnerile suunatud korduvast emotsionaalsest kriitikast tingivad enda täitmata vajadused. Selle vältimiseks peab endalt küsima, millisel määral kehtib minu poolne kriitika partneri suhtes minu suhtes.

Enda mahasurutud mina avaldub samuti partneri suunas tehtavas korduvast kriitikas. Seda tekitavad Sinu enda mahasurutud küljed, mis partneril on avalikud. Osa sellisest kriitikast võib olla teekonnaks enda kaotatud mina leidmiseni.

Suhtluses partneriga on oluline, et samadel sõnadel oleks samasugune tähendus. Paratamatult seostuvad erinevatest keskkondadest tulnud inimestele erinevad sõnad erineva emotsiooniga. Ühise keele leidmiseks peab muutma sõnade tähendused samasuguseks. Vältima peab eitamist, kus üks partner lihtsalt ei usu, et teine mõtleb räägitut tõsiselt.

Ühise arusaamiseni jõudmiseks on vajalik vestlustes kasutada kolme astet: peegeldamist, kinnitamist ja empaatiat.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Peegeldamine nõuab keskendumist ja arusaamist, mida partner tegelikult ütleb. Vajalik on arusaamine, kas kuuldul ja partneri poolt öeldul on ühesugune tähendus. Selleks on parim lahendus küsida, mida partnerile öeldud sõnad tähendasid. Sellise dialoogi kasutamine parandab emotsionaalset sidet ja aitab konfliktidest väljuda.

Peegeldusega harjunud, saab võtta järgmiseks kasutusele öeldu sisemise loogika **kinnitamise**. Selle käigus kinnitab üks partner teisele, et tema öeldud sõnad on õiged ja arusaadavad.

Empaatia lisamine kinnitamisele tähendab partneri öeldud sõnade taga olevate tunnete mõistmist. Lihtne on see siis, kui partneri näoilme ja kehakeel väljendab sama, mis tema sõnad. Sõnade taga olevaid tundeid tuleb õppida aga lugema ka siis, kui need öeldakse ilma näoilmet muutmata. Arusaamiseks on heaks lahenduseks partnerile ütlemine, millised olid teie arvates tema sõnade taga olevad tunded. Partneri tunnetest arusaamine teeb lihtsamaks ka enda tunnete tunnistamise.

Sõnumite edastamisel on oluline mitte panna partnerit ennast halvasti tundma, vaid edastada endale olulised sõnumid mina vormis ehk peegeldada, milliseid tundeid tekitas partneri käitumine.

Vaatamata sellele, et alguses võib selline suhtlemine tunduda pealesunnitud, muutub see aja möödudes loomulikuks ja vabaks.

Sinu programmi määramine

Lapsepõlves puudunud emotsioonide leidmiseks otsivad inimesed neid partnerist. Alateadvus loob seose partneri ja lapsepõlve kuju vahel. Kahe inimese partneriks olemisel on kaks võimalust, kas sarnaselt lapsepõlves kogetule üksteisele haiget teha või üksteist ravida. Viimane eeldab, et partner on valmis teatud muutusteks. Taaskord on abi nimekirjadest. Partnerid kirjeldavad neid soove, mis vastaspool võib vabalt täita või täitmata jätta. Need soovid tuleb vormida selgeteks palveteks ja tegevusteks, et partneril ei oleks võimalik neid valesti tõlgendada. Nimekirjad peavad olema koostatud kingitustena partnerile, mitte kohustustena, sest ainult niimoodi on alateadvus võimeline need omaks võtma.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Nimekirju tuleb partnerile tutvustada ning igale soovile peab lisama selle teostamise raskuse. Sageli on ühe partneri suurim soov teise partneri suurim vastumeelsus. Selliste nimekirjadega töötamine mõne kuu vältel tekitab tajumise, et teineteisele suunatud armastus parandab ka nende endi haavu, mille olemasolust ei olnud tingimata teadlikudki.

Püha paiga loomine

Sellise paiga loomiseks on vajalik minna tagasi lapsepõlve, kui vanem hoidis last vastu enda rinda selliselt, et laps kuulis südame lööke. Üks partneritest hoiab teist samamoodi ning kuulab partneri lapsepõlvemeenutusi. Kui meenutused on otsa saanud, küsib hoidja, kas oli midagi veel. Sellise hoidmisharjutuse kasutamine suurendab paaride edu saavutamise kiirust, kuna kaotab negatiivsed vormid suhtlusest. Harjutust kasutatakse „Täis anuma“ harjutuse asemel ja sellega on tunduvalt suurem võimalus edu saavutamiseks. Selle harjutuse eesmärk ei ole negatiivsete tunnete ja emotsioonide alla surumine vaid nende nägemine sellisena, nagu need tegelikult on. Negatiivsuse eemaldamine suhtest annab turvalisuse, intiimsuse ja kirglikkuse. Negatiivsusel ei tohi lasta lõhkuda paari sidet.

Kahe suhte portree

Esimese sammuna tuleb saada teadlikuks enda vanadest haavadest. Seejärel tuleb õppida neid partneriga jagama selliselt, et mõlemad saavad neist ühtmoodi aru. Mõtete ja tunnete omavaheline jagamine toovad mõistmise ja usalduse. Mida terviklikuma pildi suudame luua, seda paremini saame vanu haavu suhtes ravida. Seda nii enda kui partneri osas. Valusad hetked elus on tegelikult ainult arenguvõimalused ning valu ja raevu on võimalik turvaliselt väljendada ja mitte lasta neil suhet nõrgestada. Suhtes on oluline soovida selle arenemist ja muutumist ning olla valmis vastu seisma enda hirmudele. Oluline on jõuda partneri kohtlemiseni unikaalse indiviidina, kes on väärt suurimat lugupidamist. Sellised suhted on kindlale alusele rajatud, mitte romantilisele ja kiindumusele, kuid tunded on sama sügavad ja röömustavad.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

Osa 3 Harjutused

Kümneastmeline protsess teadliku, armastava ja sügava suhteni. Enne harjutusi tuleb saada üle vastuseisust muutustele ning olla valmis pühendumisele lõpptulemusele.

1. Ettekujutus suhtest
2. Lapsepõlvehaavad
3. Imago loomine
4. Lapsepõlve frustratsioonid
5. Vanema ja lapse dialoog
6. Partneri profiil
7. Lõpetamata asjad
8. Imago dialoog
9. Sidumisotsus
10. Taasromantiseerimine
11. Üllatuste nimekiri
12. Lõbustuste nimekiri
13. Positiivsuse tulv
14. Käitumise muutmise palve dialoog
15. Hoidmisharjutus
16. Negatiivsuse tunnistamine ja kõrvaldamine
17. Eneseintegratsioon
18. Armastuse visualiseerimine

Harjutuste selgitused ja näited on toodud raamatus lk 309...352.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.