

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"
virtuaalne kogukond

"Teekond teadliku paarisuhteni"

Karis Ross ja Kairi Tozen-Pütsepp

Kokkuvõte 12.01.2022

- **Mis on Imago teraapia?**

Imago teooria on loonud Harville Hendrix, kes on selle kohta kirjutanud ka raamatu "Teekond soovitud armastuseni". Tema on võtnud sõna imago ladina keelest ja see tähendab kuvandit. **Imago on meie sisemine pilt/kuvand armastusest ja moodustub lapsepõlves.** Me kasvame üles oma perekonnas ja meil on suhe oma ema ja isaga, näeme kuidas ema-isa omavahel suhtlevad. Meie sisse moodustub kuvand armastusest - kuidas räägitakse, kuidas suheldakse, kuidas tähistatakse tähtpäevi, kuidas vaieldakse, kuidas konflikte lahendatakse. See kuvand moodustub esimese 7-8 eluaasta jooksul ning seda ei ole kerge muuta ja võtame selle kaasa täiskasvanuikka. Kui me armume, siis partner tuleb oma kuvandiga ja need kuvandid hakkavad omavahel konflikte põhjustama. Imago teraapias toimub avastamine, milline see kuvand on - mida olen lapsepõlvest kaasa saanud ja kuidas see mõjutab minu suhet. Vaadatakse mõlema partneri kuvandit ja kuidas see mõjutab inimeste käitumist omavahelistes suhetes.

Imago teraapias vaadatakse suhteruumi, mitte ei proovita kedagi muuta isiksusena. Teraapia õpetab paaridele, kuidas hoida suhteruumi ning pakub partneritele mõistmist, miks teine midagi tahab. See aitab lõpetada vaidlused ja ei keskendu küsimusele, et mis on õige ja mis vale. Oluline on aru saada, miks kellelegi midagi oluline on - miks mulle on oluline ja miks on partnerile oluline.

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

- **Miks on suhteid vaja?**

Heas lähisuhtes olemine tagab meile pikaajalise kvaliteetse elu. Me kõik vajame lähisuhteid, mitte ainult mehe ja naise vahel, vaid ka suhteid sõpradega, vanematega, lastega. Nii nagu lapsedki, kasvame meie ka täiskasvanutena sotsiaalselt ja psühholoogiliselt kuni surmani. **Suhted on olulised, kuna oleme sündinud suhetest ja suhetes kasvanud ning suhetest saanud esimesed nii rõõmsad kui valusad kogemused.**

Lisaks teooriale kinnitavad ka paljud praktikud, kes inimestega töötavad, et tihti inimesed ütlevad, et on elus puudust tundnud just headest, toimivatest ja turvalistest lähisuhetest.

- **Müüdid suhete kohta**

Üks levinud müüt on see, et kui ma leian selle õige inimese, siis elame probleemivabalt ja õnnelikult. Arvatakse, et õige inimene on õnne võti ja õige suhe ei peaks hõlmama mingit tööd, vaid peaks ise juhtuma ja iseenesest arenema rahuldust pakkuvale moel mõlemale osapoolle.

Tegelikult aga me lähme paarisuhtesse, et midagi anda ja terveneda, isiklikult kasvada. **Paarisuhe on hea kasvukoht, kus meie isiksus saab kasvada ja terveneda.** Terveneda just läbi teise inimese, sest me oleme mingil põhjusel selle partneri valinud. Suhtesse minnakse, et saada turvalisust, lähedust ja hoitust.

Teine müüt on see, et heas suhtes ei tohi vastuolu ja riidu olla. Kui on palju vaidlemist ja rahulolematust suhtes, siis hakkame süüdistama teist osapoolt, mitte ennast. Ühiskond soosib seda, et me õpime pikalt ning levinud on mitu karjääri elu jooksul või see, et ka vanemad inimesed käivad koolis. Samas suhtes olemist ei ole keegi meile tegelikult õpetanud - kuidas olla suhtes, kuidas lahendada konflikte, kuidas õppida kuulamist ja mõistmist. Partneri valimisel ei ole meil õrna aimugi, miks me tõmbume just selle partneri poole ja kuidas suhtes käituda. Siis tekibki küsimus, et miks peaks suhte osas õppima ja arenema, see on tabu ja sellest ei räägita.

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

- **Armumine**

Imago lähenemine ütleb, et **me armume alateadlikult ning tõmbume kellegi poole, kellel on meie vanemate või varasemate põlvkondade negatiivsed ja positiivsed omadused.** Alguses eelkõige tõmbavad positiivsed omadused.

Teine asi, mis **meid tõmbab teise inimese poole on meie vastand ehk meie enda kaotatud osad, mida näeme väga selgelt teises inimeses.** Kui ma olen vaikne, siis armun inimesse, kes on seltskondlik ja viskab palju nalja. Ilmselt see meenutab midagi mu lapsepõlvest, aga ma ei ole sellest teadlik. Kui mind tõmbab ja ma armun, siis mul on lõputult energiat, maailm on värvilisem ja toit on maitsvam. Armunud olles hakkame endale rohkem meeldima ning meile väga meeldib see tunne, mida kogeme armumise ajal. See paneb meid tundma tahetuna ja nähtuna.

Armumisel aju eritab erinevaid kemikaale ja hormoone, mis on justkui looduslikud narkootikumid ja oleme nagu laksu all. Selline seisund aga ei saa kesta lõputult ning seetõttu on loomulik, et armumise aeg saab läbi. **Armumine võib kesta 2 kuud kuni 2 aastat.**

Armumise periood peabki mingil hetkel otsa saama, sest meie keha ei jõua lõputult nende hormoonidega toime tulla. Armumine ja armastus on erinevad asjad ja üks ei saagi olla ilma teiseta. On müüt, et kui armumise aeg läbi saab, siis on suhe läbi. Tegelikult siis alles päris suhe algab. Armumine on oluline suhte faas. Armumine on kui illusioon, me ei näegi partnerit sellisena nagu ta tegelikult on. Sel ajal me kogeme seda, et me oleme nii sarnased ja mõtleme sarnaselt. Meil on illusioon, kuid see ei tähenda, et teine petab ja näitab ennast teistsugusena kui ta tegelikult on. Füsioloogilised ja bioloogilised protsessid meie sees panevadki meid pingutama ja pakkuma parimat.

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

- **Võimuvõitlus**

Võimuvõitlus tekib siis, kui hakkame nägema oma partneris neid frustrerivaid omadusi, mis on meiega lapsepõlvest kaasa tulnud ja meid häirivad. See on loomulik faas ja seotud meie isikliku kasvuga. Imago teraapia õpetab vaatama võimuvõitlust kui võimalust, mitte probleemi. Mingi aja möödudes märkame, et mind häirib kaaslase juures mingi omadus ning see võib olla ka omadus, mis meile alguses meeldis ja tundus turvaline. Miks see siis muutub? **Kas teine inimene on muutunud või on hoopis muutunud see, kuidas sina seda tajud?** Seda tekitab kuvandite vastandumine ja oluline on see, kuidas me selles olukorras käitume. Imago ütleb, et see viis, kuidas mina ebatavalises olukorras enda kaitseks käitun, teeb minu partnerile haiget või häirib teda. See on mõlemasuunaline ja kuvandid ristuvad. **See on vajalik faas, et õpiksime koos üle silla minema ja õppima aru saama üksteise kuvanditest.**

Võimuvõitlus/konflikt on normaalne osas suhtest. Suhtes ei peaks olema eesmärk kaotada kõik konfliktid ära, vaid küsimus on selles, kuidas me nende konfliktidega tegeleme. Kuidas taastame seda ühendust, mis katki läheb konfliktide käigus? Imago lähenemine ütleb, et konflikt on areng, mis otsib väljapääsu. Mitte mõista hukka, vaid avastada, et mis sinuga toimus vahetult enne konflikti või võimuvõitluse ajal. **Imago õpetab avastama üheskoos - on oluline koos üles leida, kus areng peitub.** Kui me avastame ja mõistame ja õpime kuulama, siis me iga kord kasvame ja õpime reguleerima ennast konfliktides.

- **Mitteteadlik vs teadlik suhe.**

Mitteteadlikus suhtes on mu nõ valgusvihk teravalt partneril. Näen seda, mida tema teeb valesti, samas ei märka ennast selles kontekstis. Teadlikus suhtes tuleb see valgusvihk pöörata enda poole. **Ma ei saa muuta oma kaaslast, võin pöörata valgusvihi enda poole ja mõelda, miks mind see häirib, miks ma nii tunnen.**

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Teadlikus suhtes ei ole süüdlase otsimist. Peame teadlik olema, mis minuga lapsepõlvest kaasa on tulnud ja mõistma ka seda, mis partneriga on kaasa tulnud tema lapsepõlvest. Imago ütleb, et ükski suhe pole kunagi ühepoolne. Pean mõistma ka seda, et kuidas mina käitun või reageerin, kui mu kaaslane käitumine mind häirib. Meie partner on meie kõige suurem tervendaja ja ma ei saa olla kunagi oma partnerile tervendaja, kui ma ei loobu oma kaitsekäitumisest.

- **Lapsepõlve mõju paarisuhtele**

Imagos on arusaam, et **90% on seotud lapsepõlvega - minu väärtused, käitumismustrid, tõekspidamised.** Imago lähenemine jagab inimese nõu pagasi neljaks. Üks suuremahuline osa pagasis on meie rahuldamata vajadused, mille võtame kaasa oma suhtesse. Loodame, et leiame inimese, kes minu igatsused ja vajadused rahuldab. Need samad vajadused, mis meil on lapsepõlves, ei kao kuhugi ka täiskasvanuna. Üks vajadus on kontakti ja puudutuse järele. Vajame, et keegi on olemas ja hoolitseb minu eest. Kui see vajadus jääb lapsel täitmata, siis ta õpib ära, kuidas selle ebaturvalise olukorraga toime tulla.

Teine pagas on meie kaitsekäitumine. Läbi rahuldamata vajaduste ja kaitsekäitumise saame lapsepõlvest kaasa oma varjatud küljed (kaotatud osad). Tuleme lapsepõlvest erineva kuvandiga täiskasvanu maailma, kuna minu partner ja mina kogesime erinevat oma perekonnas. **Üks ei ole parem kui teine, me peame koos uudishimuga avastama, mis meie kohvrites on.** Paarisuhe toob need erinevused välja ja nii tekibki võimuvõitlus.

- **Kuidas suhet värskena hoida?**

Suhtega rahul olemiseks ja selle värskena hoidmiseks peame teadma, mida me tahame. Kui tahad olla armastatud, siis mõtle, mida see sinu jaoks tähendab - mida sa tunda tahad, mida sa tahad, et su kaaslane teeks. Ja ütle see välja ka oma partnerile, et millised on sinu ootused.

Üks suur vajadus on tunda ennast olulise ja väärtuslikuna. Seetõttu ongi suhtes tähtis osata kuulata uudishimuga, mida partner vajab, et tunda ennast olulisena ja väärtuslikuna. Kui sa pakud midagi, mis on hea sinu suhtele, siis see on alati hea ka sinule ;)

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