

# "ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

## "Konfliktid - kas osa paarisuhtest või "normaalse" suhte koostisosa?"

Karis Ross

Kokkuvõte 19.01.2022

### Mis on konflikti eesmärk?

**Konfliktid on paarisuhtesse sisse kirjutatud, kuna valime enda kõrvale inimese, kes on meist erinev.** Kui on kaks erinevat inimest, kes arvavad asjadest erinevalt, siis kerkibki konflikt esile. Levinud on arvamus, et kui suhtes on palju konflikte, siis ei peaks selle inimesega koos olema. Imago teraapia ütleb, et kui on keeruline olukord, siis peame sellele otsa vaatama veidi teisiti, kui seni oleme teinud, sest seni tehtu ei ole aidanud. Võiksime proovida teha midagi teistmoodi ja rääkida sellest teistmoodi.

Konfliktid võivad olla erinevad - väga sügavad või ka pinnapealsed teemad. Konflikti allikaks võib olla see, et sa hilined, oled liiga palju tööl, liiga palju kohustusi on partneri õlgadel ja ta tunneb end üksinda. Võivad olla pealtnäha igapäevased asjad, aga **kui hakkame konflikti lähemalt vaatama, siis seal all on sügavad tunded, mida me endale ei teadvusta.**

Me ei saa oma partnerilt seda, mida vajame, kuna hirmutame mingil moel teda. Nt kui partner läheb trenni ja me tunneme, et oleme üksi jäetud, siis sageli see viis, kuidas me seda ütleme, võib olla eemaletõukav partnerile. Me ei taha teadlikult teda hirmutada, kuid **meie käitumine ei tekita partneril tунnet, et ta tahab pakkuda seda, mida vajan.**

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

## "ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Imago teraapias on oluline sõna **TURVALISUS**. Kas ma olen turvaline oma kaaslasele, kui ma väljendan ennast nii nagu ma seda teen? Kas ta tajub mind turvalisena? Turvalisus algab sellest, et ma räägin läbi iseenda ehk mida mina tunnen ja vajan. Imagos on oluline roll nii jagajal kui kuulajal. Oluline on leida õige hetk ja küsida partnerilt, kas sa oled valmis mind praegu kuulama/kas sulle sobib kui ma räägin sellest praegu.

Konflikti eesmärgi kohta on Imago teoorias lause "**suhte eesmärk on kasvada ja terveneda**". Seda saame aga teha läbi konfliktide. Keegi meist ei ole ka täiskasvanu eas valmis ja terviklik. Meil on ka kaotatud osasid ning neid saamegi teadlikult kasvatada. Kasvamine toimub läbi selle, kui ma pakun partnerile midagi mida ta väga vajab. Seega, kui tema seda vajab ja mina talle pakun (tavaliselt on seda keeruline pakkuda), siis kaaslane terveneb ja mina kasvan.

Kui meil turvatunne puudub, siis me ei suuda rääkida sellisel moel, et kuulame teineteist ja pakume mõistmist, vaid me lihtsalt reageerime. **Esimene põhireegel - vali sobiv aeg rääkimaks keerulistest asjadest**. Kui aeg on sobiv, siis oleme valmis rahulikult arutama, saame näidata oma haavatavaid tundeid, sest kui ei ole tuvalisust, ei suuda me näidata oma haavatavust.

---

### Meie vajadused ja arenguvõimalused suhtes.

Kasvamine Imago mõistes ongi arenguvõimalused ehk meil on alati kasvamisekohti suhetes ja eriti, mis puudutab konflikte. Läbi erinevate kogemuste ja vestluste hakkad aru saama jamõistma, et **konflikt on võimalus suhtel tõusta järgmisele tasandile**. Konfliktis pole mõtet leida lahenduseks kompromissi, vaid Imagos pööratakse tähelepanu sellele, et mõlemad oleksid kuulnud ja tunneksid, et neid on mõistetud. Oluline, et meil tekiks ühendus konflikti lahendamiseks. Kui näen, et praegune viis ei toimi, siis jagan oma valu ning partner saab küsida, mida ma vajan selles olukorras.

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

## "ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Eesmärk ei ole saavutada olukorda, kus keegi mitte kunagi enam ei eksi, vaid see aitab sulle meelde tuletada asju, mis su partnerile on olulised ja vajadusel sa vabandad või selgitad. Sellest piisab, et tunda, et ma olen märgatud. **Eesmärk ei ole saavutada täiuslikkust**, vaid olla teadlik ja isegi kui ei lähe nii nagu oleme kokku leppinud, siis ma võtan vastutuse oma tegevuse eest, kui tean, et see teeb partnerile haiget.

### Mis meie ajul suhete ja konfliktidega pistmist on?

**Meie aju on häälestunud negatiivsusele.** Kõik mis on teistsugune, on ohtlik ja sellele tuleb anda hinnang. See nõuab ümberlülitumist, et tuua sinna juurde vaade, miks ta nii käitub, miks ta nii kirjutab jne. Paarisuhtes tähendab see seda, et me istume maha ja räägime erinevatest reaalsustest ja partner jagab minuga midagi, milles olen teisel arvamusel. Sellises olukorras saan endaga kaasa võtta uudishimu - räägi sellest rohkem, aita mul mõista. **Hinnangu ja hukkamõistu pööran huviks ja uudishimuks.** Püüan mõista, et kust see tuleb, et ta seda niimoodi näeb ning väga sageli peituvad põhjused just lapsepõlves. **Paarisuhtes ei peaks võitlema selle eest, kelle maailmavaade õige on.**

**Imago teraapias ei tehta jõuliselt mingeid kokkuleppeid, vaid vaadatakse sügavamale, mis toimub meie sees.** Kokkulepe sünnib pärast jagamist, kui läbi sügava ärakuulamise tekib meie sees empaatia ja soov olla abiks ja pakkuda midagi, millest partner tundis puudust lapsepõlves. See kokkulepe sünnib hoopis teisest kohast, kui seda teeks range kompromiss.

Aju mängib olulist rolli suhetes ja konfliktides. Kõige vanem aju ehk roomaja aju hoolitseb selle eest, et püsiksime elus (hingamine, südametöö, jms) ehk jälgib, kas on turvaline või ei ole. Järgmine aju osa on limbiline ajuosa, mis vastutab meie tunnete eest. Need kaks kokku on **VANA AJU, mille ülesandeks on hinnata, kas on turvaline või mitte ja siis reageerida - põgeneda, tarduda, rünnata.**

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

## "ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Lisaks on ka **UUS AJU - ajukoor, mis on teinud meist inimese**. Me mõtleme, planeerime, teeme teadlikke otsuseid. Suhete kontekstis on vajalik teadvustada, et on olemas ka vana aju osa ja see võtab meie juhtimise üle, kui partneri pilk, kehakeel või sõna on selline, et vana aju tunneb vajadust reageerida. Imagos pannakse rõhku sellele, et teadlikult hakata kasutama uut ajuosa ehk rakendada teadlikku ja turvalist vestlusviisi.

### Meie kaitsed ja kuidas need mõjutavad paarisuhet?

Meie kaitsed tulenevad võitle-põgene-tardu reaktsioonidest. Meie aju ei tee vahet, kas on tegemist füüsiliselt või vaimselt ohtliku olukorraga. Kaitsed oleme arendanud endas välja juba lapsena ja sellel eesmärgil, et tulla toime valuga, mida kogeme lapsepõlves. **Imagos jaotatakse kaitsed kaheks - KILPKONN JA TIIGER**. Kaitsemehhanism kilpkonn - kui on hirmus või valus, siis inimene läheb kilbi alla peitu, ootab kuni olukord rahuneb. Kaitse nimega tiiger (või ka rahetorm) - inimesed, kes maksimeerivad oma energia, muutuvad väga valjuks, võimendavad oma emotsioone, intentsiivsed ning möllavad ja võtavad ründava positsiooni.

Kui mõtleme paarisuhte peale, siis tiigril on alateadlik hääl, mis ütleb, et ma tahan oma partneri panna pakkuma mulle seda, mida vajan ja selleks pean tõstma häält ja tegema ennast hästi suureks. Kui mõelda kilpkonna peale, siis tema hääl ütleb, et ma tahan, et mu partner austaks mu piire ja ma lähen sügavale oma kilbi alla ja ma ei ütle midagi, sest äkki see teeb asjad hullemaks. **Tavaliselt saavadki paarisuhtes kilpkonn ja tiiger kokku**. Kui on konflikti olukord ja mida rohkem tiiger möirgab, seda rohkem kilpkonn läheb kilbi alla. Kui oleme mõlemad kaitses ja reaktiivsed, siis ei saa tulla mõistlikku vestlust ja me lihtsalt reageerime. Sellises olukorras mõlemad partnerid tajuvad, et ei ole turvaline. Tegelikult kui on turvaline, siis kilpkonnal on võimalus tulla kilbi alt välja - vaadata ja väljendada. Kilpkonn peaks rohkem sirutama ja tiigri ülesanne on natuke tagasi tõmmata energiat. Mida rohkem tiiger tagasi tõmbab, seda turvalisem on kilpkonnal.

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

# "ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

## virtuaalne kogukond

---

### Mis on suhteruum ja kuidas me märkamatult oma suhet mürgitame?

**Suhteruum on nähtamatu ruum, justkui maja, kus meie suhe elab.** Seal elavad lisaks meile ka meie lapsed. Suhteruum on tunnetetav, mitte reaalne element. Kui see ruum on turvaline, siis kõik tunnevad ennast seal hästi ja vabalt. Kui seal on ebaturvaline, siis inimesed tunnevad ennast ärevalt ja reaktiivselt.

**Me märkamatult mürgitame suhteruumi oma pilguga, sõnaga, hääletooniga, žestiga.** Kordamööda viskame sinna elemente ning märkamatult mürgitame, kuni me tunneme, et see on meile ohtlik. Siis lähevad meie kaitses mängu ja hakkame süüdistama, häält tõstma, põgenema, ei taha olla selles suhteruumis. Hakkame otsima võimalust seal mitte olla ja otsima väljapääse sellest ruumist.

---

### Kuidas suhteruumi puhastada?

**Kui ühel partneritest on probleem, siis on ka suhtel probleem.** Tuleb rääkida ja jagada. Vahel võib ka lihtsalt öelda, et see tegi mulle väga haiget või mind teeb kurvaks, kui sa mulle nii ütled. Ma saan võtta vastutuse oma käitumise eest, ma ei pea alati reageerima ja süüdistama partnerit.

Suhteruumil võib olla palju metafoore - maja, aed, jõgi. Kui mõtleme sellest kui aiast, siis suhtes on oluline olla teadlik ja välja juurida umbrohi (negatiivsus suhtes). Me peame olema teadlikud, et see mida ma teen või kuidas suhtlen partneriga, ei tohiks teha alavääristada, halvustada, sildistada. Juurin välja need asjad, mida panevad minu partnerit alaväärsena tundma. **Olen teadlik sellest, kas see mida ma teen, toob meie suhteruumi turvalisust või võtab seda ära.**

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