

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

"Õnneliku suhte alustalad"

Raivo Juhanson

Kokkuvõte 08.11.2022

Miks mehed on omadega pahuksis?

Tegelikult ei ole see ainult meestega, vaid see on kogu ühiskonna probleem. Need on kaasa tulnud uskumused ja pärand eelmistelt põlvkondadelt, kus teistmoodi ei osatud. Tuleme siia ellu puhta lehena, kuid siis hakkame neid uskumusi endale nõ alla laadima ja elame läbi esivanemate mustreid.

Takistavad uskumused:

- mees ei nuta
- mees ei näita oma tundeid välja
- ma pean kõigega hakkama saama
- võrdlemine teistega
- tõestamisvajadus ehk tunne, et ma ei ole väärt

Me anname endast rohkem ära, kui suudame tegelikult välja anda. Lõpuks oled nii tühi, et elu mõte kaob ära. Väga head suhted purunevad, sest mehel on nii tugev koormus ja vastutus, et ta ei suuda kohal olla. Naine räägib küll, kuid mees ei kuule seda või kui naine puudutab, siis mees ei tunne seda. Siin ei saa süüdistada mehi, sest oleme kogu ühiskonaga nagu kiirrongi peal ja ei märkagi elu.

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

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Kuidas naised saaksid meest rohkem toetada?

Kõige tähtsam on võtta enda elu eest vastutus. Me ei see teist inimest muuta, vaid saame teda mõista ja võtta teda sellisena nagu ta on. Sageli anname hinnanguid, kuid ei näe seda lugu, mis seal taga on. Küsi mehelt "Miks?". Meil igaühel on oma lugu, kuid me ei julge sellest rääkida. Kuula oma meest ja las tal lõpuni rääkida ja olla ära kuulatud.

Ka sõnadega on võimalik väga haiget teha. Mehed ei julge seda välja näidata, vaid elavad seda salaja välja. Iga lapse unistus on eluterve pere ning selle juures on kõige tähtsam, kuidas ema ja isa omavahel läbi saavad. Ema ja isa loovad armastust ruumi! **Kui ema ja isa vahel on disharmonia, siis lapsed hakkavad seda võimendama.** Nad tõstavad selle energia veel kõrgemale, et toimuks nõ plahvatus ja lööks ruumi puhtaks, toimuks vabanemine. Lapsed tulevad näitama, et sa ei pea selles energias olema ning muudaksid midagi, et sellest välja tulla.

Kui tundeid alla suruda, siis keha ütleb üles ja ei toimi enam. **Meie elu ei saa mitte keegi teine elada, kui ainult meie ise.** Ma ei saa eeldada, et tuleb keegi teine ja teeb mind korda või muudab ära, siis ei juhtu mitte midagi. Väga palju mehi on täna muutumises ja see peegeldub nende suhetes lähedaste või töökaaslastega. Palju on toetavat infot, mis aitab meestel tervemaks saada.

Elu olemus on pidev harmoonia ja tasakaalu otsimine. **Elu on tegelikult lihtne ja kerge,** meie ise elame selle keeruliseks ja raskeks läbi uskumuste ja enda lugude.

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Sa ei pea enda leidmiseks või tervendamiseks kuhugi minema, kõige pikem teekond on 25 cm ehk teekond südamest mõistusesse. Me püüame välispidiselt seda muuta, kuid tegelikult peame muutma ennast siin ja praegu. Alateadvuse programmid muutuvad siis, kui sa julged need nähtavaks tuua. Mida julgemad me oleme elama ilma maskideta või rollideta, seda kergem meie elu on.

Elame mugavustsoonis ja enne midagi muutma ei hakka, kui miskit juhtub. Arvame, et aega on. **Aga mis siis kui ei ole seda aega?** Kas see, mida sa täna teed, teeksid seda elu lõpuni? Kui see ei ole see, siis mida muudaksid?

Alateadvust me ise ei näe ning suhe ja partner toovad meile nähtavaks kohad, mida oleks vaja muuta oma alateadvuses ja uskumustes. Esmalt me soovime selle eest põgeneda, kuid kui minu sees aktiveerub mingi teema, siis ma pean teadlikult selle läbi tegema ja ära lahendama.

Lase oma mehel valu väljendada ja ära anna hinnanguid. Kui valukeha on liiga täis saanud, siis kaob südame ühendus ära. Me ei tea, et teeme üksteisele haiget sõnadega. Kui mõlemad saavad ennast vabalt väljendada, siis taastub südame ühendus. Aeglusta ja vali oma tempo. Ära mine ühiskonna kiirrongi tempoga kaasa.

Mehed ütlevad, et nad elavad pigem valus, kui vaatavad enda sisse. Peab hakkama ennast ise armastama - enesearmastus. Meie lähedased ja partnerid on kõige võimsamad õpetajad meie elus. Nad peegeldavad meie alateadlikke mustreid, kus meil tekib reaktsioon.

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Mis toimub mehe peas ja südames tegelikult?

Mehed tahavad, et kodus oleks kõik hästi ja rahulik. Kui neil jäävad kodus mingid vajadused rahuldamata, siis lähevad nad seda mujalt otsima. Nad ei julge seda kodus väljendada, sest tahavad hoida seal asju korras ning oma muredega ei soovi tüli tekitada.

Teadlikus suhtes peab mõistma, et meil kõigil on vajadused ja need peavad olema täidetud. Kui ma elan armastuse defitsiidis ja ootan, et keegi väljapoolt tuleks seda täitma, siis tegelikult peaksin endasse vaatama ja ennast armastama. Hakka märkama enda vajadusi ja siis partneri vajadusi. **Kui sinu tass on tühi, siis sul ei ole teistele ka midagi anda.**

Saame olla läbi iseenda teistele eeskujuks. Oluline on aktsepteerida inimest sellisena nagu ta on. Meil kõigil on oma tempo, me oleme igaüks õiges kohas. **Ka vaikuses kuulamine on abiks ja õige.**

Süüdistamist põhjustab madal enesehinnang - kõik teised on süüdi, kõik teevad mulle haiget. See on ohvriteadus. Mida oled teinud, et sellest välja astuda? See on tugev kollektiivne programm, mida saame ise muuta.

Naine ei avane, kui ta ei tunne ennast turvaliselt ja hoitud. Ei tohiks naist survestada seksuaalselt sellisel hetkel. Peaks vaatama, miks te olete sellisesse kohta jõudnud. Teadlik suhe on see, kui ma ei süüdista partnerit, vaid räägin oma tunnetest. Me anname hinnanguid teistele, sest ei taha enda sisse vaadata ja märgata seda, mida väline maailm meile peegeldab. Rääkige avatult ja kuulake empaatiliselt. Me ei peaks suhtes kartma konflikte, vaid julgema nähtavaks tuua oma valu.

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Mõttele sellele, et kui sa läksid suhtesse, siis nägid mehes mingit väärtust. Aja möödudes me ei näe enam väärtust ja võtame teda iseenesest mõistetavana ja me ei tunnusta enam. Kui me ei märka ja ei tunnusta enam, siis mehel tekib väärtusetuse tunne. Kui kiidame ja märkame, siis mees muutub justkui kuningaks. Mehe jaoks on kõige valusam see, kui ta ei suuda olla oma perele kuningas. **Kui sa tahad, et su kõrvale tuleks kuningas, siis pead ise olema kuninganna.**

Raivo tegemiste kohta vaata tema kodulehelt <https://raivojuhanson.ee/>

Detsembris algab Raivo kursus "Suhte uus tase", vaata siit: [Suhte uus tase - EDU Impeerium](#)

Raivo podcasti saad kuulata siit: [Kindel Mees - Eesti podcastid](#)

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