

# Mõttetud suhted, MIS KUHUGI EI VII

MIKS ME NEID IKKA JA JÄLLE KORDAME?



Kuni sa oma suhetest ei õpi, näitab armastus sulle kõike seda, mis ei ole armastus! See on tarkus, mille **Marina Lohk** on ühest suhtest teise liikudes selgeks saanud. Kuidas see käis, räägibki ta siin ise.



MARINA LOHK,  
VABAKUTSELINE AJAKIRJANIK

**K**ui ma ligi kolm aastat tagasi abielu lahutasin, tundus maailm mu ümber kokku varisevat. Enesehinnang oli kuskil põrgupõhjas, ma jäin magama ainult unerohutude kaasabil ning pikad tööpäevad näisid parima valuvaigistina, sest mul oli liialt valus kodus karjuvalt haigutava üksindusega silmitsi seista.

Ent kuidagi tuli edasi minna ja nii leidsin ma end pendeldamas tõeliselt tervendavate tegevuste vahel: süüvisin enesesse, pidasin pikki teraapilisi vestlusi, lugesin raamatuid ja peitsin ka pea sageli liiva alla, et ajutiseltki ägedaid valusümptomeid leevendada. Oli pidutsemist, meeste tähelepanu, tähenduseta seksi. Kahetsust, enesehaletsust ja nutuhoogusid päev hiljem. See kõik kordus ja ma ei saanud sellest tsüklilt kuidagi välja.

### „MIKS NII ILUSAL NEIUL KÜLL NOORMEEST POLE?“

Siis leidsin mehe, kellega tekkis otsekohe suur tõmme. Aga oh häda – ta tahtis minuga tõsisel suhtes olla! Läks mööda napp kuu, kui ma mõistsin, et see suhe lähmata mind; et ma naudin tähelepanu ja seksi ja – hea küll – ka seda, et ta mind kuulab, kuid kõik muu häirib. Kippusin muidugi süüdistama teda, sest keegi peab ju ometi olema süüdi. Minu arvates polnud ta piisavalt mehelik, piisavalt härrasmees, piisavalt mõistev... Alles hiljem taipasin, et asi oli kindlasti ka minus, ehkki tegu polnud ilmselgelt inimesega, kes oleks mulle partneriks sobinud.

Ja tsükkel jätkus. Oo, kõik need kenad mehed, kellest ma varem, noore abielunaisena vaid unistada võisin! Nüüd olid nad kättesaadavad (ehkki vaid füüsiliselt) sõna otseses mõttes. Ja nemad ihaldasid mind ka – see oli vapustav tunne. Kui ma siis lõpuks Iisraeli õppima sattusin, tundsin, et olen tõelises paradisis, sest erakordselt sümpaatseid mehi võis seal kohata pea igal tänavanurgal.

„Miks nii ilusal neiu noormeest pole?“ Oskasin selle vana hea kliše peale vaid olukorra absurduse üle

naerda ja tõdeda, et sobiva püsipartneri leidmine pole tegelikult sugugi lihtne. Kuid elul oli mulle veel üllatusi varuks. Just siis, kui arvasin, et nüüd olen küll tõsise suhte lävel, keeras saatus kõik hoopiski pea peale.

### SEKS JA LINN, CARRIE JA MR BIG

Kohtusin Iisraelis sõprade kaudu ühe sümpaatse intelligentse noormehega. See oli midagi uut, see polnud pelgalt juhuslik tänava- või ööklubitutus. Üks ilus aprillikuu rannapäev Tel Avivis, suurem seltskond, mõned heebreakeelsed laused, kuni tunnistasin, et räägiksin parema meelega inglise keeles. Sel öhtul sõime kohvikus kahekesi koos öhtust, ta saatis mu ilusti bussi peale... Peagi sain „Seksi ja linna“ Mr Bigi stiilis telefonikõne, mis mind kelmikalt muigama pani: „Kas ma saaksin rääkida preili Carrie Bradshaw'ga?“

Jah, ilmselt olin ma tema Carrie ja tema minu Mr Big, sest ma ei saanud kuni lõpuni päris selgelt aru, mis meie vahel täpselt toimus. Vaid kuu aega pärast edukat kohtingutel käimist, mis kiskus võtma tõsisema suhte ilmet, teatas ta mulle, et kardab haiget saada, sest ma sõidan varsti ära, ning sestap peaksime me hoopis sõpradeks jääma. See avaldus võttis mind tummaks, ent ma ei teinud sellest loomulikult ka draamat. Ja hoolimata kõigest võttis Mr Big minuga peagi taas ühendust, vabandades end välja sellega, et ei suuda mu võludele vastu panna.

See kummaline suhe jätkus kuni päevani, mil Air-Balticu lennuk mind Tel Avivist tagasi Tallinnasse lennutas. Pärast paari nädalat totaalset segaduses olekut ja mitut telefonikõnet leppisime lõpuks kokku, et see pole midagi tõsist. Et kumbki ei oota teiselt midagi, sest nii on lihtsam. Ehkki me mõlemad teadsime väga hästi, et südameasjad pole mitte kunagi lihtsad.

Sügise hakul koju saabudes pugus mu hinge loomulikult igatsus. Ning iroonilisel kombel oli just tema esimene, kes igatsuse sõnadesse pani ja välja ütles – tema, kes ta kiindumust ja enese sidumist nii hirmsasti kartis. Ent mida aeg edasi, seda rohkem ma mõistsin, kui kasulik on meid lahutav vahemaa, mis võimaldab mul lõpuks ometi aja maha võtta, et aru saada, mis mu elus viimase kolme aasta jooksul õieti toimunud on.

### VARJATUD TÕED

Siin tuligi mulle appi Austraalia tantraõpetaja **Andrew Barnesi** kahepäevane kursus „Varjatud tõe armastusest ja suhetest“. See lubas muu hulgas aidata tervendada oma emotsionaalseid haavu ning mõista edutute ▶

Olin endiselt vanade muustrite lõksus.  
Sest olgem ausad – ma lihtsalt ei  
saanud aru, mida enda armastamine  
tegelikult tähendab!

## Andrew Barnes ja tema õpetuse põhisisu

Rahvusvaheliselt tunnustatud tantraõpetaja, suhtenõustaja, seksuoloogi ja kehatöö spetsialisti Andrew Barnesi kahepäevane kursus „Varjatud tõde armastusest ja suhetest” toimus Tallinnas 21.-22. septembril. Järgmine kursus toimub märtsis. Jälgi infot: [www.tantratee.ee](http://www.tantratee.ee).

Hoolimata sellest, et Andrew tegeleb ise tantraga, on tema lähenemine sellele veidi teistsugune. Näiteks ei poolda ta laialt levinud arusaama, justkui naised peaksid keskenduma oma naiseliku ja mehed meheliku poole arendamisele. Ka seksist rääkides rõhutab ta, et ideaalis peaksid partnerid tundma end mugavalt nii andes kui ka vastu võttes, nii võttes kui ka lubades. Ja kui see pole nii, siis tuleks neid rolle, milles end ebamugavalt tuntakse, teadlikult harjutada.

Üheks oluliseks Andrew seisukohaks on ka see, et me ei tohiks juhinduda liialt palju sotsiaalselt etteantud valikutest, vaid võiksime selle asemel rohkem kuulata intuitsiooni. Mees ise on oma kogemuste kaudu tundma õppinud nii tsõlibaati, monogaamiat kui ka polügaamiat ning ta ei arva, et siin oleks õigeid ja valesid valikuid. On vaid valikud, mis on antud hetkel meie tõde, meile vajalikud.

Iga suhe õpetab meile tema sõnul midagi, kui me oleme valmis õppima. Andrew ei pea õigeks ka pikka üksiolekut selle nimel, et ennast paremini mõista. Pigem arvab ta, et ka lühiajaliste ja mitte nii väga tõsiste suhete kaudu õpime me ennast paremini tundma ja tervendame oma haavu, kui seda kõike teadlikult teeme.

Andrew Barnesi sulest on ilmunud ka põhjalik e-raamat „Relationship Tantra. Feeling your way together into living and loving on purpose.” [www.awakeningwithin.org.au](http://www.awakeningwithin.org.au)

► suhtemustrite kordamise tagamaid. Läksin sellele elu muutvale kogemusele vapralt vastu – teadmata ise, kui palju abi ma sealt tegelikult saan.

Olin ennegi lugenud selle kohta, kuidas kõigepealt tuleb õppida ennast armastama ja alles siis saab sinu ellu tulla armastus sobiva partneri näol. Kuid pelgalt sellest teadmisest ei muutunud loomulikult mitte midagi. Nii olin endiselt vanade mustrite lõksus. Sest olgem ausad – ma lihtsalt ei saanud aru, mida enda armastamine tegelikult tähendab!

Barnesi kursuse esimesel päeval läksime meditatsiooni käigus tagasi lapsepõlve ja hakkasime selle kaudu lahkama suuremaid hirme, mis meid terve elu on saatnud.

Ühtäkki seisin ma silmitsi väärtusetuse tundega – tundsin, et ma pole kunagi piisavalt hea, ning ühtlasi mõistsin, et see pole mind mõjutanud mitte ainult tööalaselt, vaid ka suhetes meestega. See hirm, mis mind kogu aeg hirmsa varjuna saatis, torkas mind otse südamesse ja päästis valla pisarad. Vabastavad pisarad, sest ma mõistsin, kuidas üks väikene lapsepõlvest hinge jäänud okas juhib mu elu siinemaani, sisendades minusse iga potentsiaalse partneri silmapiiril ilmudes hirmu, et ma pole tema jaoks piisavalt hea. Selmet uskuda, et ma olen igatpidi parimat väärt!

## Kuni me ei saa oma suhtemustrite põhjustest teadlikuks ega õpi, näitab armastus meile kõike seda, mis ei ole armastus.

Oh, ärge saage valesti aru – mu vanemad armastasid mind lapsena väga ja armastavad õnneks siinemaani. Ma olen alati teadnud, et see nii on. Kuid mu ema nõudlikkus – viieline tunnistus, koreograafia, muusikakool – kasvas minust endas pidevalt kahtleva perfektsionisti. Ning ehkki see ei pruukinud päris nii olla, juurdus minusse lapsena mulje, et vanemate täieliku armastuse ärateenimiseks pean ma täitma

teatud kriteeriumid. Ka ennast õppisin armastama vastavalt sellele, kui hästi ma püstitatud eesmärged suudan ellu viia. See pole aga ilmselgelt tingimusteta armastus, mis lepib vigadega ja annab andeks. Ning siit leidsingi lõpuks võtme mind nii palju aastaid vaevanud küsimusele: kuidas õppida ennast armastama?

Samas leidsin siit vastuse ka küsimusele, miks oli mul vaja seda Mr Bigi. Sest just see suhe tõi taas kord suurepäraselt esile kõik, mis ei ole armastus. Täpselt nii, nagu ütleb Andrew Barnes: kuni me ei saa oma suhtemustrite põhjustest teadlikuks ega õpi, näitab armastus meile kõike seda, mis ei ole armastus. Kõike seda, mis meid häirib, mis meile me enda vigu ja komplekse peegeldab ja nii valusalt haavadele soola peale raputab.

Jah, just Mr Big süvendas minus pidevalt väärtusetuse tunnet. Kuigi nägin, kui väga ma talle tegelikult meeldin, jättis ta ikka ja jälle oma ütlemistega mulje, justkui peaksin mingitest asjadest rohkem teadma, olema tema jaoks veel targem ja parem. Ometi olen



ma ju täpselt see, kes ma olen. Jah, kõik see tuli mu ellu just seetõttu, et ma polnud ikka veel ennast lõpuni väärtustama õppinud. Kuid kas polnud tema käitumise taga kaitsemehhanism? Tema enda hirmud? Alateadlik soov vähendada mu väärtust, et tunda enda üleolekut, võimu meie suhtes? Ebaküps käitumine, mis peegeldas mulle taas kord mu enda ebaküpsust?

## NAISELIKKUSE JA MEHELIKKUSE LÕPUTU MANG


Andrew Barnesi sõnul tulenevad paljud suhte probleemid sellest, et me kipume lähtuma harjumuspärasest soostereotüüpidest, eeldades naistelt seda, mida peetakse naiselikuks, ja meestelt seda, mida peetakse mehelikuks. Selle asemel peaksime aga mõistma, et mehed ja naised on tegelikult pigem sarnased kui erinevad. Ning et mõlemas sugupooles on esindatud nii naiselik kui mehelik osa. Kui keskendumise asemel pelgalt ühe poole arendamisele, kultiveerides näiteks naisena endas vaid naiselikkust, saame tulemuseks ebaküpse naiselikkuse. Ja vastupidi.

Ebaküpse naiselikkuse peamiseks tunnuseks on Barnesi järgi välise tunnustuse otsimine oma ebakindluse kompenseerimiseks. See võib väljenduda nõudliku, emotsionaalse ja meeleheitliku ning manipuleeriva käitumisena, pideva tähelepanu otsimisena. Ebaküps mehelikkus seevastu püüab kontrollida välist keskkonda, vältimaks oma tundeid – see väljendub agressiivsuse, domineerimise ja kontrollina. Kes meist poleks vähemalt korra neisse äärmustesse laskunud?

Ning ehkki naiselik ja mehelik polaarsus ei ole kunagi kellegi puhul tasakaalus, on nende arendamine ja lõimimine enda isiksuses võti sisemise tasakaalu leidmiseks. Mis aga Barnesi sõnul suhetes väga tihti juhtub, on olukord, kus naine nii-öelda imeb oma mehest mehelikkuse välja, et saavutada ise tasakaalu, ning hakkab seejärel oma naiselikuks muutunud mehe suhtes domineerivalt ja kontrollivalt käituma. Või vastupidi.

Rollid võivad seejuures pidevalt vahetuda, kuid sellise dünaamika puhul jääbki suhe kinni võimutsemise faasi ega pääse edasi sinna, kus vajaduse ja klammerdumise asemel on vastutus enda tunnete eest ja vastastikune toetus.

Nüüd hakkasin ma lõpuks aru saama, mis mu elus toimub. Kui enne olin mures, et ehk olen üksi olles liiga tugevaks naiseks muutunud ja ei suuda seetõttu toetavat meest enda kõrvale leida, siis selle kursuse kaudu mõistsin, et eelkõige peangi õppima ise enda eest hoolt kandma. Väärtustama end sellisena, nagu ma olen. Mitte kartma oma tegelikke tundeid – isegi siis, kui nad teevad tohutult haiget. Ma pean lubama endal vajadusel olla ka haavatav ja nõrk, öeldes iseendale seejuures, et see on täiesti okei siin ja praegu, selles hetkes ning et ma ei armasta ennast sellepärast sugugi vähem.

Kuid siis, kui sa ei vaja enam enda kõrvale kedagi, et olla terviklik, tuleb ümber mõtestada ka külgetõmbe definitsioon, ütleb Barnes. Siis pole see enam plahvatuslik sa-täiendad-mind-täiuslikult-tunne, millega kaasneb tugev vajadus, sõltuvus, hirm ja kontroll, vaid pigem soov jagada, rõõm ühistest hoiakutest ja väärtushinnangutest, ühine spirituaalne tee ja vastastikune toetus. 



**MUUTKE OMA VÄLIMUST ÜHE LIIGUTUSEGA**

Eesti Optiku salongides on parim valik prilliraame ja asjatundlik nõustamine.